بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

قسم التربية البدنية

أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز

(دراسة مقارنة)

The Effect of Using Some Instructional Media on Learning and Improving Performance Level of Some Basic Skills In Gymnastics

(a comparative Study)

إعداد

عبد الله فهد طويرش الصبيحات

إشراف

الدكتور احمد هزاع البطاينة ـ رئيساً

الدكتور محمد ابو الكشك ـ مشرفاً مشاركاً

حقل التخصص ـ التربية البدنية

2006/12/28

أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز

(دراسة مقارنة)

The Effect of Using Some Instructional Media on Learning and Improving Performance Level of Some Basic Skills In Gymnastics

(a comparative Study)

إعداد

عبد الله فهد طويرش الصبيحات

بكالوريوس تربية رياضية ، جامعة اليرموك، 2003م

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية البدنية في جامعة اليرموك ، اربد ، الأردن .

وافق عليها

احمد هزاع البطاينة ....رئيساً

أستاذ مشارك في طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية، جامعة اليرموك

محمد علي ابو الكشك ....مشرفاً مشاركاً

أستاذ مشارك في نظريات وأسس تدريس التربية الرياضية، جامعة اليرموك

هاني الربضي ....عضواً

أستاذ في رياضة المعاقين، جامعة اليرموك

علي محمود الديري ....عضواً

أستاذ في مناهج وأساليب التربية الرياضية، جامعة اليرموك

نوقشت بتاريخ

2006/12/28م

الإهداء

إلى من علمني شفافية الكلمة

إلى من أهداني أبد المعاني وأسمى القيم

إلى من خلق فيّ حرية الكلمة وعزة النفس ، إلى النفس الشامخة

إلى رمزي في هذه الحياة

والدي العزيز أطال الله في عمره

إلى من أرضعتني العز والكبرياء

إلى من عطرتني بأنفاس الفضيلة

إلى ملاذي وموطني

إلى مرساي في لجة هذه الحياة

إلى موطن الحنان إلى مرسى ألامان

أمي الحبيبة حفظها الله

إلى أخواني وأخواتي أوتادي ومصابيحي نفحة الحياة في خطواتي ومصلحة الآمال في نفسي، الى اقاربي واصدقائي وزملائي وطلابي كافة، الى كل من علمني ودربني

ووجهني نحو الخير والبذل والعطاء

إليكم جميعا أهدي جهدي المتواضع

داعيا من العلي القدير أن يحفظكم ذخراً وموطناً

عبدالله الصبيحات

الشكـر والتقـدير

الحمد والشكر لله ، ربي _جلّ وعلا _ ، على عظيم فضله ، وجزيل عطائه ..سدّد خطـاي ..أنـار طريقي..ألهمني من لدنه علما..وهو القائل " لئن شكرتم لأزيدنكم " صدق الله العظيم ..فلا اعتماد إلا عليه ، ولا توفيق إلا به ، أمر بالعلم والمعرفة ، وجعل الاشتغال بهما من أفضل الأعمال وأزكاها في حياة الإنسان .

عرفانا مني بالجميل وتقديرا لأساتذتي الأفاضل الذين ما بخلوا عليّ بعون ومساعدة ومشورة ، أتوجـه بجزيل الشكر والامتنان إلى الدكتور احمد هزاع البطاينة المشرف على هذه الرسالة ، فقد رعاني بعلمه وأعطاني من جهده واقتطع لي من وقته ، ليتم معي هذا العمل العلمي، وقد منحني من فيض علمه الكثير وهذا الإنتاج المتواضع خير دليل، فله مني كل الاحترام والتقدير.

كما أتوجه بالشكر والتقدير للدكتور محمد ابو الكشك ، الذي أولاني عناية ورعاية فائقة ، فقد كـان ناصحا أميناً ، حريصاً ، صبوراً ، وقد كان مثالا للنبل والخلق والتواضع ، وقد كان لحزمه ، وحسـن ادارتـه ، وسعة صدره، أثر كبير في اخراج هذا العمل على حيز الوجود على المنهج العلمي .

كمـا أتقـدم بجزيـل الشـكر وفـائق الاحتـرام إلى أعضـاء لجنـة المناقشـة ، أ.د : علي الديري ، و أ.د : هاني الربضي على تفضلهم وتلطفهم بقبول مناقشة رسالتي ، مسددين و موجهين ومصوبين ، والتي ساهمت في اثراء الدراسة الحالية بخبراتهم الواسعة وتوجيهاتهم القيّمة، فلهم مني خالص الشـكر والتقدير.

كما واخص بالشكر موجهي الاول لطريق العلم ، الصديق العزيز زياد الزيود، الذي ماتوقف يوماً على العطاء، فكان له الدور الاكبر في اتمام عملي على اكمل وجه، فله مني كل الاحترام والتقدير .

كما اتقدم بوافر الشكر وجزيل الامتنان الى الزميل عيد العيسى، والزميل أشرف ابـو النصـر، والأخ محمد العزّي لما قدموه من عون ومساعدة في اتمام هذه الدراسة . الى هؤلاء جميعا خالص شكري وامنياتي ولهم علي حق التقدير وواجب العرفان والجميل .

عبدالله فهد الصبيحات

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

الملخص

الصبيحات ، عبدا لله فهد طويرش . أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز . (دراسة مقارنة) . رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2006 (المشرف : د . احمد البطاينة ، د . محمد ابو الكشك " مشرفاً مشاركاً) .

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .تكونت عينة الدراسة من (24) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تم اختيارهم بالطريقة القصدية ، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات متكافئة (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة) ، المجموعة التجريبية الأولى طبقت البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب ، والمجموعة التجريبية الثانية طبقت البرنامج التعليمي باستخدام جهاز عرض الشفافيات ، بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التعليمي باستخدام الطريقة التقليدية دون استخدام أي وسيلة تعليمية من الوسائل المذكورة .استغرق تطبيق البرنامج ستة أسابيع بواقع أربع وحدات تعليمية أسبوعيا ، كل وحدة استغرقت (60) دقيقة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء اختبارات قبلية وبعدية واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة . أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي

استخدمت الحاسوب ثم للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت جهاز عرض الشـــفافيات ، واخيراً المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليديـــة . ويوصـــي الباحـــث بضـــرورة استخدام الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضـــة الجمباز والمهارات الرياضية المختلفة وضرورة توفير الوسائل التعليمية المناسبة في المؤسسات التعليمية .

الكلمات المفتاحية: الوسائل التعليمية، الحاسوب، جهاز عرض الشفافيات، رياضة الجمباز.

المقدمة وأهمية الدراسة:

كان للتقدم العلمي والتكنولوجي الهائل في القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين أثر كبير في تقدم الحياة البشرية وتطورها في كافة ميادين الحياة ، ومن أهمها ميـدان التربيـة والتعليم ، وما يتعلق بهذا الميدان من أمور عديدة سواء في أهدافه أو وسائله أو طرائق تدريسه أو مناهجه .

فالتحديات التي يواجهها العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والتكنولوجية، والتغير السريع الذي طرأ على جميع نواحي الحياة الاجتماعية ، والاقتصادية ، والثقافية ، يجعل من الواجـب على المؤسسات التعليمية الأخذ بوسائل التعليم الحديثة، لتحقيق أهدافها ومواجهة هذه التحديات، فقد أضاف التطور العلمي والتكنولوجي كثيراً من الوسائل التعليمية الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تحسين العملية التعليمية التعلمية ، والتي من شأنها أن توفر المناخ التربوي الفعّال الذي يُمكن المدرس من تحسين التحكم بنواتج التعليم، ويُساعد على إثارة اهتمام طلبتـه وتحفيـزهم، ومراعاة الفروق الفردية بينهم (الحيلة ، 2000) .

لقد لعبت الوسائل التعليمية دورا كبيرا في تحسين العملية التربوية لأن استخدامها ينوع الخبرات التي تقدمها المؤسسة التعليمية للطالب ، فتتاح لـه الفرصـة للمشـاهدة والاسـتماع والممارسة والتأمل والتفكير والاستنتاج والتعليل ، فهي بذلك تساعد الطالب على النمو المعرفي في جميع الاتجاهات وتعمل على تنويع وإثراء مجالات الخبرة التي يمـر بهـا (الطيطـي، 1991).

وتعد التربية الرياضية والبدنية مظهراً من مظاهر التربية أو نوعاً من أنواع التربية ، وهدفها التنمية الشاملة للفرد بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا ، فقد أصبحت التربية الرياضية والبدنية علم له نظرياته وأسسه بل وأكثر من هذا فالتربية الرياضية والبدنية يطلق عليها علم

العلوم ، لأنها تقوم على نظريات العديد من العلوم المختلفة ، بالإضافة إلى ذلك فان دروس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية متنوعة فمنها النظري ومنها العملي ، وحتى يتم مساعدة المتعلمين على فهم واستيعاب وتطبيق المهارات المختلفة وتحقيق الأهداف المنشودة لا بد من وجود استخدام للوسائل التعليمية المختلفة التي تتلاءم مع مستوى التلاميذ والنشاط الرياضي المطلوب تعلمه (خطايبة ، 1997).

ويعتبر استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في مجال التربية الرياضية من العوامل المساعدة في رفع مستوى الأداء المهاري ، وهذا ما أكده ناصيف (1992) عندما أشار إلى " أن الوسائل التعليمية في التربية الرياضية تقدم للمتعلمين تصورا كاملا للمهارة مما يؤهلهم نفسيا لأدائها ، ويدعم حافز التعلم ودافعيته في الاستمرار في تلقي المهارات المختلفة وأدائها " .

وأشارت المصري (1990) إلى أهمية الوسائل التعليمية في أنها " تلعب دوراً فعالاً في التعليم بعامة، والتعلم الحركي بخاصة، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية، كما أنها تعمل على اكتساب التصور الدقيق للحركة والتقدم بالمهارة الحركية ، وكذلك تساعد المدرس والمدرب على تنويع أساليب التعليم والتدريب وتوفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع مستوى المتعلمين ".

كما وأشارت العديد من الدراسات العلمية إلى أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في مجال التربية الرياضية والبدنية يعتبر من العوامل المساعدة في زيادة فعالية التعليم و التدريب ، ومن المؤكد أن الوسائل التعليمية تخلق الميل لدى التلميذ وتزيد من الإدراك والاستيعاب لديه. وهذا ما أكدته حورية (1985) عندما أشارت إلى "أن الوسائل والأدوات التعليمية تساعد على التفكير، نتيجة لتركيز الانتباه باستمرار على المهارة ، وهذا شرط من شروط التعلم الحركي، كما أنها تكون أكثر فاعلية في ترسيخ وتثبيت المهارة بصورة صحيحة " . كما وأكدت المصري

(1990) على فاعلية الوسائل التعليمية حينما أشارت إلى "أن الوسائل التعليمية إذا أحسن انتقائها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها ، تستطيع أن تشوق التلميذ وتثير همته وتوسع خبراته وتساعده على الفهم ، وتشحذ الفكر وتساعد على تعلم المهارات ".

وتعتبر رياضة الجمباز أحد أنواع الرياضات الفردية ، التي تستخدم فيها الأجهزة لأداء مهارات حركية معينة بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وقد أولت الكثير من دول العالم الاهتمام الكبير بها ، فأصبحت تحتل مكاناً هاماً في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية، وقد أشار حسن وآخرون(2003) إلى أن "رياضة الجمباز لها تأثير فعّال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم، ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء الجسم وأجهزته، نتيجة زيادة وتحسين النشاط الوظيفي والحيوي لهذه الأجهزة، وخاصة الجهازين الحركي والعصبي، لذا فإن رياضة الجمباز تعتبر ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن التناسق والتكامل، مما يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي والعمل على تحسن تحكم الفرد في جسمه وحركته".

وتعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية ، فتمارينها تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم الجسمية والعقلية والتربوية ، وتعمل على تنمية عضلات الجسم والأجهزة الداخلية مثل الجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية ، وهي تسهم كذلك في إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل (حنتوش ، 1985).

وتجدر الإشارة إلى أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التي تعمل على نمو الصفات البدنية المختلفة كالتوافق والمرونة والقوة والتوازن ، كما تتميز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية والأساسية . وهذا ما أكده شحاتة (1981)

عندما أشار إلى أن " المربي البدني يستطيع أن يجد في نشاط الجمباز ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية ، التي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تنميتها ، فعن طريق ممارسة برنامج نشاط الجمباز يمكن تنمية التوافق العضلي العصبي ، والرشاقة، وتحسين التوازن الثابت والحركي، والثقة بالنفس والشجاعة، وبعض السمات الإرادية الأخرى " .

ولقد أكدت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت حول الوسائل التعليمية ، الأهمية الكبيرة التي تمثلها هذه الوسائل في مجال التعليم ، فهي تساعد على تعليم أفضل على مختلف المستويات العمرية للتلاميذ ، كما أنها تسهم في رفع مستوى التعليم في أي مرحلة من المراحل التعليمية (الحيلة ، 2001). من هنا جاءت أهمية هذه الدراسة ومن خلال التوجه نحو تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز باستخدام الوسائل التعليمية ، في محاولة لتسهيل وتبسيط هذه المهارات ، والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة . ويجد الباحث أن هذه الدراسة تقدم لنا نموذجاً لاستخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز ، بحيث يمكن الاستفادة منها في تطوير عملية التدريس في هذا المجال. وبالإضافة إلى أنها تكشف عن بعض النتائج التي تبين من خلالها مدى فاعلية بعض أنواع الوسائل التعليمية المستخدمة في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز ، من خلال مستوى الأداء الذي يصل إلية المتعلمين.

مشكلة الدراسة :

إن رياضة الجمباز من أنواع الرياضات التي تتطلب قدرات حركية وبدنية عالية بفعل ما تتصف به هذه الرياضة من مهارات تمتاز بالصعوبة والدقة في الأداء ، وما تحتاج إلية من تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية والى توافق عضلي عصبي. فقد تطورت رياضة الجمباز عما كانت علية قديماً، فقد حققت في الآونة الأخيرة طفرات من النمو، تمثلت في مقدرة لاعبيها على أداء مهارات وحركات تتميز بالصعوبة، وفي ذات الوقت بالشكل الجمالي السليم، وهذا بطبيعة الحال يفرض على لاعب الجمباز ضرورة أن يتمتع ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية والنفسية ، الأمر الذي يُحتم على اللاعب استهلاك فترة زمنية كبيرة في التدريب من أجل تنمية تلك الصفات والقدرات بدرجة تسهم في ترقية المهارات والحركات المراد تعلمها وإتقانها. (كاشف، 1987).

ويشير بالكين (**Balkeen , 1968**) إلى أن رياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات، كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض حتى يستطيع أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية ، وذلك لضمان فهم وإدراك الحركة بشكل سليم.

من هنا وجد الباحث أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى دقة متناهية وتركيز عالٍ في التعليم والتدريب ، مما دعت الحاجة إلى البحث عن أساليب جديدة في التعليم غير الأساليب التقليدية المتبعة ، وذلك لتسهيل تعلم مهارات الجمباز ومحاولة الرقي بها . وهذا ما أكده ألعبيدي (1981) عندما أشار إلى" أن رياضة الجمباز والتي تعتبر الحجر الأساس

لأنواع الرياضات كافة قد تطورت كثيرا ، وخاصة في السنوات الأخيرة ، مما حدا بنا أن نضع لها البرامج بما يتناسب وذلك التطور " .

ولقد أكدت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت حول الوسائل التعليمية الأهمية الكبيرة التي تمثلها هذه الوسائل في مجال التعليم ، والدور الذي تلعبه في تحقيق الأهداف التعليمية في جميع مستوياتها المعرفية والوجدانية والنفس حركية (كاظم وجابر ، 1986) . من هنا توجهت وزارة التربية والتعليم إلى توفير الكثير من الوسائل والأجهزة الحديثة وإدخالها في المؤسسات التعليمية لما لها من دور في تحسين العملية التعليمية ، ومن أهم هذه الوسائل وأحدثها الحاسوب الذي يتميز عن غيره من الأجهزة الأخرى من خلال ما يوفره من مزايا عديدة كالصوت والصورة (الثابتة والمتحركة) وغيرها ، الأمر الذي دعا وزارة التربية إلى عقد دورات تدريبية متخصصة لكافة المعلمين في كيفية استخدام الوسائل والتقنيات الحديثة بهدف تحسين العملية التعليمية والرقي بها . وبما أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تمتاز بالصعوبة لدقة مهاراتها وحركاتها ، وما تحتاج إلية من تنسيق عالٍ من الناحية العقلية والجسمية والى توافق عضلي عصبي ، ونظراً إلى عدم استغلال الكثير من المدرسين والمدربين للوسائل التعليمية الحديثة في تقليل الصعوبات التي قد تواجههم من جهة والمتعلمين من جهة أخرى في أثناء تعليم وتعلم المهارات المختلفة في الجمباز ، ولكون الباحث من المدرسين في ميدان التربية والتعليم، ومن المختصين والمهتمين في رياضة الجمباز ، الأمر الذي دعا الباحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز ، في محاولة لتقليل وتذليل الصعوبات التي قد تواجه المتعلمين أثناء سير عملية التعليم والتعلم، مما سيساعد المتعلمين من تعلم المهارات الأساسية المطلوبة في رياضة الجمباز بشكل أفضل في

اقصر زمن وبأقل جهد ممكن ، والقيام بمهمتهم بشكل أفضل وتدقيقهم للهدف التعليمي المطلوب، مستفيدين من التطور العلمي والتكنولوجي في تعليم المهارات الرياضية المختلفة .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى:

1- التعرف إلى أثر استخدام (الحاسوب) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

2- التعرف إلى أثر استخدام (جهاز عرض الشفافيات)على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

3- التعرف إلى أثر استخدام (الطريقة التقليدية)على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

4- التعرف إلى الفروق بين استخدام (الحاسوب) و (جهاز عرض الشفافيات) و (الطريقة التقليدية)على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

فروض الدراسة:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام (الحاسوب) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام (جهاز عرض الشفافيات) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي .
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام (الطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي.
4. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين استخدام (الحاسوب ، وجهاز عرض الشفافيات ، والطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

مجالات الدراسة :

1- المجال البشري: الطلبة الذكور المسجلين في مساقات الجمباز في المستوى الأول في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

2- المجال الزماني: الفصل الصيفي من العام الدراسي (2005-2006م).

3 -المجال المكاني: صالة الجمباز في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك- اربد الأردن .

لمحة تاريخية عن الوسائل التعليمية:

إن عملية استخدام الوسائل التعليمية ليست وليدة هذا العصر ، وإنما هي قديمة قدم عملية التعلم والتعليم عند الإنسان ، ولكنها تعرضت للتطوير والتعديل ، لتتناسب مع تطـور عمليـات التعليم والتعلم التي مرت بها الإنسانية . ويؤكد الحيلة (2001) قدم استخدام الوسائل التعليمية، وان لم يكن قد أطلق عليها مسمى الوسيلة التعليمية في ذلك الوقت ، مشـيراً إلـى أن الرسـوم والأشكال والرموز التي استخدمت في الفترات الزمنية من تاريخ البشرية ، كانت بمثابة وسائل لتوثيق تلك الحضارات ، كدليل على قدم استخدام الإنسان للوسائل التعليمية.

وفي أقدم الحضارات الإنسانية نجد أن الإنسان فكر بوسيلة يتعامل بها للتعبير عما يريد، فاهتدى إلى الرسوم والرموز ، واخذ يُبسط هذه الرسوم والرموز إلى أن أصـبحت الحـروف والكلمات التي نتعامل بها في عصرنا الحاضر هي رموز للتعامل والتعبير (السـيد ، 1997) .ويشير الكلوب (1993) إلى أنه قبل نشوء الكتابة ، قام الإنسان بتسجيل أفكاره وتصوير حياته في أماكن متعددة من البيئة التي يعيش فيها ، فكانت البيئة بكل عناصرها ومكوناتهـا مدرسـة الإنسان ، وكانت المشاهدة والتقليد والتجريب هي الأدوات والوسائل الأساسية التي اعتمد عليها الإنسان في تعلمه . فنجد أن الوسائل التعليمية كانت موجودة منذ القدم، ولكـن الإنسـان كـان يستخدمها ببساطة دون برمجة متروكة للفروق الفردية من شخص لآخر (ناصر، 2001) .

لقد بدأت الدعوة لاستخدام الوسائل التعليمية في التربية بشكل واضح في عصر النهضة الأوروبية وخاصة مع الاكتشافات والاختراعات الحديثة (دومـي والعمـري، 2005). فبـدأ الاهتمام بميدان الوسائل التعليميـة ينمـو منـذ القـرن السـابع عشـر وتعـد الفتـرة مـن (1650-1930) بداية تكوين وتطور هذا الميدان (يونس، 1992).

أما الدليل على حداثة الوسائل التعليمية هو ما نراه اليوم من استخدام الأجهـزة والآلات الكهربائية والإلكترونية مثل الكمبيوتر(Computer) والتلفزيـون التربـوي (Educational Television) والإذاعة المدرسية (Radio Forum) والفيديو (Video) والبـرامج التعليميـة الأخرى المختلفة والتي عملت على توفير وقت المعلم والمتعلم وجعلته أكثر عمقاً وأثـراً فـي نفوس المتعلمين (الجازي، 2004).

مفهوم وتعريف الوسائل التعليمية:

لقد تطور مفهوم الوسائل التعليمية حتى أصبح علماً له مدلولاته وتعريفاته وأهدافه، وقد تدرج المربون في تسمية الوسائل التعليمية فكان لها أسماء متعددة منهـا: وسـائل الإيضـاح، الوسائل البصرية، الوسائل السمعية، الوسائل السمعية البصرية، الوسـائل المعينـة، الوسـائل التعليمية، (استيتية والدبس، 1987؛ عبد الرحيم، 2006).

لقد تعددت التعريفات التي وجدت في الكتب والمراجع العلمية المختلفة لمفهوم الوسـائل التعليمية في عملية التعليم والتدريب، فقد عرفها كلوب (1993) بأنها "مواد وأدوات تقنية مناسبة للمواقف التعليمية، يستخدمها المعلم والمتعلم من أجل تحسين عملية التعليم والتعلم، وتعمل على توضيح المعاني والأفكار، وتثبيت الإدراك ونقل المهارات وتنمية الاتجاهات في جو مشوق".

وعرفها سيلز (Seels, 1995) بأنها "مجموع الأدوات والمواد والأجهـزة التعليميـة، والطرق المختلفة التي يستخدمها المعلم في المواقف التعليمية لنقل محتوى تعليمي أو الوصـول إليه، مما ينقل المتعلم من الخبرة المجردة إلى الخبرة المحسوسة".

وعرف المصراتي (1997) الوسائل التعليمية على أنها " المـواد والأدوات والأجهـزة التي تساهم في إيضاح مفهوم غامض بغرض التغيير في سلوك المتعلم ".

ويعرفها سلامة (1998) على أنها "أجهزة وأدوات ومواد يســتخدمها المعلـم لتحسـين عملية التعليم والتعلم".

وعرف شرف (2000) الوسائل التعليمية بأنها "مجموعة من الأدوات والأجهزة والمواد التي تساعد المتعلم في إدراك وفهم محتوى المادة التعليمية وتعلمها وإجادتها في أقل وقت وبأقل مجهود".

وعرفها دومي والعمري (2005) بأنها "جميع المواد والأدوات والأجهزة التعليمية التي يستخدمها المعلم والمتعلم في عملية التعلم والتعليم لتحقيق الأهداف التعليمية بأقل وقـت وجهـد وتكلفة".

وهكذا نلاحظ من خلال التعريفات السابقة أن هناك اتفاقاً على أن الوسائل التعليمية هي مجموعة من الأجهزة والأدوات والمواد التي يستخدمها المدرس في عملية التـدريس، بهـدف تحسين وتسهيل العملية التعليمية، والارتقاء بها بأقل جهد ممكن وبأقصر وقت .

أهمية الوسائل التعليمية في المجال الرياضي:

يعتبر استخدام الوسائل التعليمية في مجال التربية الرياضية من العوامل المساعدة فـي رفع مستوى الأداء الرياضي، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية واكتساب التصور الدقيق للمهارة، وكذلك يمكن عن طريق الوسائل التعليمية تنويع أساليب التعليم والتدريب وتوفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع مستوى المتعلمين. وقد أشار كلاً من (محمـد، 2004)، (شرف، 2000)، إلى أهمية الوسائل التعليمية في المجال الرياضي تكمن في النقاط التالية:

- زيادة فاعلية التعليم عن طريق الوسائل التعليمية التي تعمل على استخدام جميع الحواس لدى المتعلم وتكسبه الكثير من المعرفة والمهارات.

- تعمل على تنوع الخبرات التعليمية، بحيث تجعل المتعلم أكثر استعداداً للتعلم.
- تساعد على تنوع طرق وأساليب التدريس مما يؤدي إلى مواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين، كما أنها تساعد على التغيير المستمر.
- تثير اهتمام المتعلم وتشوقه، وتشبع حاجاته، وتلبي ميوله.
- تساعد الوسائل التعليمية على التذكر، فتتم عملية التعليم والتعلم بصورة أفضل وأدق نتيجة لتذكر أجزاء الحركة ومساراتها.
- تساعد على التعليم في أقل وقت وجهد مما يلزم في التعليم بدونها.
- تنوع أساليب التعزيز عن طريق تثبيت الاستجابة الصحيحة وتأكيد التعلم.
- إتاحة الفرصة للمتعلمين للمشاركة الإيجابية في المواقف التعليمية المختلفة كالمناقشة مما يعمل على استثارة النشاط الذاتي لديهم.
- المساعدة في معالجة المشاكل التي تنتج عن الفروق الفردية بين التلاميذ.
- المساهمة في تعلم عدد كبير من التلاميذ في وقت واحد.

تصنيف الوسائل التعليمية في المجال الرياضي:

لقد تعددت التصنيفات للوسائل التعليمية في المجال الرياضي وفيما يلي عرض لبعض هذه التصنيفات:

- صنفت المصري (1990) الوسائل التعليمية في المجال الرياضي إلى:

1- الوسائل السمعية:

وتشمل الاسطوانات، شرائط التسجيل للشرح الحركي، شريطاً تسجيلياً لبرنامج تدريبي.

2- الوسائل البصرية:

وتشمل الصور المتسلسلة لخط سير الحركة، وصور هيكلية، أفلام سينمائية، فيلم تعلمي بدون صوت.

3- الوسائل السمعية البصرية:

وتشمل صوراً متسلسلة مع الصوت، فيلماً تعليمياً بالصوت والصورة والفيديو.

- صنف سنجر (Singer, 1980) الوسائل التعليمية في المجال الرياضي على أساس سلوكي إلى:

1- الوسائل التعليمية في السلوك الحركي:

وهي وسائل تعليمية تؤثر في السلوك الحركي للمتعلم التي يمكن استخدامها أثناء أداء التلميذ، ويجب أن تستخدم بحذر، حيث أن الهدف النهائي منها هو جعل التلميذ يؤدي الحركة بشكل جيد خلال الظروف الواقعية، وتعتبر الوسائل السمعية أكثر الوسائل شيوعاً في تعليم الأداء الحركي.

2- الوسائل التعليمية في السلوك المعرفي:

وهي وسائل تعليمية تؤثر في السلوك الحركي للمتعلم والتي يمكن استخدامها خلال النشاط للتلميذ، ومحاولة توصيل المعلومات من خلال الحواس السمعية والبصرية، وهذا النوع يجب تحليله في ضوء مساهمته في تحصيل الأهداف المعرفية في التربية الرياضية.

- وصنف شرف (2000) الوسائل التعليمية في المجال الرياضي إلى:

1- الوسائل السمعية:

وهي كل ما يستقبله المتعلم من معلومات وحقائق ومفاهيم واتجاهات عن طريق الأذن، وبواسطة وسيلة اتصال معينة مثل أجهزة المذياع والمسجل وغيرها، وأيضاً عن طريق الكلمة

المنطوقة مثل: المحاضرات والتقويم والشرح والوصف اللفظي للمهارات الحركيـة المختلفـة والمناقشات.

2- الوسائل المرئية (البصرية):

وهي كل ما تستقبله وتستجيب له العين أثناء عمليات التعليم لتوصيل الخبرات التعليمية للمتعلمين ومن أمثلة هذا النوع نماذج الحركة عن طريـق الشـرح والصـور بكـل أنواعهـا والرسومات التخطيطية.

3- الوسائل السمعية البصرية:

وهذا النوع من الوسائل يجمع بين ما تسمعه الأذن وتراه العين في نفـس الوقـت، أي يشترك فيها حاستي السمع والبصر في وقت واحد ومن أمثلتها: التلفزيون، أفلام السينما، الفيديو.

4- الوسائل العملية:

وهي التطبيق الفعلي للمهارات الحركية وكل ما تعلمه من قبل المتعلم نفسه مع استخدام وسـائل معينة أثناء التطبيق للمساعدة والأمان مثل أحزمة الأمان أثناء أداء المهارات، بالإضافة إلى ذلك تطبيق المهارات التعليمية بطرق التدريس المختلفة والأداء الجمـاعي، وممارسـة المهـارات الحركية على شكل مسابقات ومباريات تنافسية.

أسس اختيار الوسائل التعليمية في التربية الرياضية:

إن نجاح أي موقف في مساعدة المعلم على تحقيق الأهداف المخططة، يعتمد على حـد كبير على حسن اختيار الوسائل التعليمية التي تنظم تعلم الطلبة، وتيسير لهم بلـوغ الأهـداف بدرجة عالية من الإتقان، ويؤكد ذلك ما أشار إلية المصراتي (1997) عنـدما قـال " بـأن الوسيلة التعليمية جزء من الدرس ، فإذا أحسن المعلم اختيارها واستخدامها ، ظهر المردود على

نوع وكمية التعلم " ، ومن هنا نجد أن هناك بعض الأسس الضرورية التي يجب أن توضع في الاعتبار عند اختيار الوسيلة التعليمية المناسبة والتي تساعد في تحقيق الأهداف واختصار الوقت والجهد والمال.

وقد ذكر (محمد، 2004) و (شرف، 2000) أن هذه الأسس تتمثل بما يلي:

1- ملائمة الوسيلة لموضوع الدرس وأهدافه (المعرفية – المهارية – الانفعالية).

2- مراعاة أن تكون الوسيلة مناسبة للمرحلة السنية والخبرات السابقة للتلاميذ.

3- مراعاة خصائص الوسيلة الفنية من حيث سهولة استعمالها، قياسها، وضوحها، ومرونتها في التعديل أو التغيير.

4- توفر أجهزة لعرض الوسيلة واختبارها.

5- أن تكون الوسيلة المستخدمة مشوقة وتعمل على استثارة دوافع التلاميذ.

6- أن تكون الوسيلة مرتبطة بالموضوع المراد تعليمه للتلاميذ.

7- ملائمة الوسيلة التعليمية مع أعداد التلاميذ المتعلمين.

8- يجب استعمال الوسيلة بالطرق الفنية الصحيحة مع توافر عوامل الأمن والسلامة في الوسيلة.

9- أن تستخدم الوسيلة في الوقت والمكان المناسبين للدرس.

10- أن تكون الوسيلة في حالة جيدة.

11- ضرورة مناسبة الوسيلة مع مستوى التطور العلمي والتكنولوجي للمجتمع.

أنواع الوسائل التعليمية في المجال الرياضي:

هناك العديد من الوسائل التعليمية التي تستخدم في مجالات التربية الرياضية، وتساعد المعلم على إتمام عمليات التعليم والتعلم وفيما يلي أهم الوسائل التعليمية المستخدمة في المجال الرياضي كما ذكرها (خطايبة، 1997)، (شرف، 2000)، (محمد، 2004) :

1- النموذج الحركي

2- السبورة

3- الوسائل الخطية والرسم والتصوير

4- الكتب المصورة والصور الثابتة

5- لوحة الإعلانات

6- النماذج والمجسمات

7- أجهزة السينما البطيئة (الأفلام الناطقة وغير الناطقة)

8- أجهزة التسجيل الصوتي

9- مسجلات الفيديو

10- أجهزة التلفزيون ذات الدائرة المغلقة

11- أجهزة عرض الشرائح

12- جهاز عرض الشفافيات التعليمية

13- الحاسوب التعليمي.

وسيتناول الباحث بعض هذه الأنواع بالشرح نظراً لأهميتها واستخدامها في دراسته الحالية:

الحاسوب:

لقد دخل الحاسوب مختلف مجالات الحياة ، واثر فيها تأثيرا مباشرا ، وأصبح ضرورة من ضرورات الحياة العلمية والعملية ، وعاملا أساسيا من عوامل الإنتاج البشري ، ولم يبقى مجال إلا ودخله بقوة ، خصوصا في السنوات الأخيرة . ويشير سلامة (1991) إلى أن " الحاسوب يعتبر أحد أهم التقنيات التربوية التي دخلت مجال التعليم خلال السنوات العشر الماضية نظراً لكثرة استخداماته التعليمية وتشعبها ونظراً للكفاءة العالية التي وفرها الحاسوب للنظام التعليمي للتغلب على مشكلاته، وتطوير أساليبه للوصول إلى نتائج فعلية " .

ويؤكد أبو هلال وآخرون (1993) إلى أن "استخدام الحاسوب التعليمي في العملية التعليمية يعد من أهم الأساليب والوسائل التي أضافت صبغة جديدة في عملية التعليم والتعلم، مما أدى إلى استخدامه لخدمة أهداف وأغراض العملية التربوية في التعليم، وقد كان لذلك الأثر الأكبر في إذكاء روح التعليم وتنويع مصادره بأقل التكاليف وبأسرع الطرق، مما يعمل على توفير الوقت والجهد والمال".

ويعتبر الحاسوب أكثر الوسائل تعقيدا في تكوينها وسهولة في استخدامها ، فهو يجمع مزايا الكثير من التقنيات التعليمية في تقنية واحدة ، إذ يوفر الحركة والصورة والصوت واللون ، كما يمكن استخدام الحاسوب لجميع أنماط التدريس تقريبا ، والذي يميزه عن التقنيات الأخرى بشكل رئيسي هو سهولة إنتاج برمجيات تعليمية يتفاعل معها الطالب تحت إشراف المعلم (Caffarell ،1987) .

مجالات استخدام الحاسوب في التربية الرياضية:

إن المجالات التي يستخدم فيها الحاسوب في التربية الرياضية تتمثل فيما يلي (الصعوب ، 2002) :

1- حفظ البيانات:

حيث يمكن للمدرب أو المدرس حفظ البيانات المتعلقة باللاعب أو التلميذ مثل الطول والعمر والوزن ومستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري، ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك مواعيد التدريب أو التدريس، أو بيانات تتعلق بمحتوى الدرس أو الوحدة التدريبية.

2- التحضير والإخراج:

بيانات تتعلق بتحضير الدرس وإخراجه، أو الوحدة التدريبية للمدرب ومحتوياتها.

3- التسجيل:

يشمل كل ما يتعلق بالأدوات والأجهزة والوسائط والملاعب، ومدى حالتها الفنية وصلاحيتها للاستخدام ونسبة الاستكمال.

4- التحليل:

تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها المنهاج أو الخطة التدريسية وتحديد النقاط الفنية لكل مهارة، وطريقة التعلم والتدريب المناسبة لها، مع تحليل كامل لكل مفردات المهارات المنوطة، ومعرفة العضلات والقوانين الميكانيكية التي تساعد في عملية الأداء لكل مهارة.

5- التصحيح:

تصحيح أخطاء اللاعب كلٌ على حدة.

6- التسهيل:

تسهيل عمليات التعليم والتعلم للمهارات الحركية واختصار وقت العملية التعليمية.

7- المساهمة:

المساهمة الفعّالة في إجراء البحوث العلمية، والبحث العلمي، خاصة في الأبحاث التي تتعلق بمجالات علوم الحركة (الميكانيكا الحيوية) .

مميزات استخدام الحاسوب في التربية الرياضية:

من مميزات استخدام الحاسوب في التربية الرياضية ما أشار إليه كلاً من زغلول وآخرون (2001) و شرف (2000) بما يلي:

- المساعدة الفعّالة في تعليم وتعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة واستخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات المتعلقة بفنية الأداء للمهارات الرياضية.
- إتاحة الفرصة للتلميذ لمشاهدة الأداء الأمثل للحركات المراد تعلمها أو التدريب عليها مما يقلل من حدوث الأخطاء التي قد تسبب إصابات للتلميذ أو اللاعب.
- زيادة التفاعل المثمر مع المتعلم وزيادة عامل التشويق.
- يقدم التغذية الراجعة الفورية لكل متعلم على حدة.
- يقدم أسلوب جديد في تدريس التربية الرياضية.
- يعطي المتعلم خبرات تعليمية جديدة ومفيدة.
- إمكانية تحليل الأداء الحركي لمعرفة العضلات المنوطة بالعمل.
- يراعي الفروق الفردية أثناء تعلم المهارات.
- حفظ البيانات الخاصة بمستوى المتعلمين في النواحي البيئية والمهارية والفسيولوجية.
- اختصار الوقت والجهد.
- تقديم المعلومات بشكل متكرر.

- يساعد في عملية التدريس حيث يوفر برامج تعليمية أو تدريسية للكثير من المهارات الحركية المعقدة وهذا يساعد على تسهيل وتبسيط عملية التعليم.
- المساعدة في عملية تصحيح الأخطاء.
- المساهمة في عمليات البحث العلمي وإجراء البحوث.

جهاز عرض الشفافيات:

يعتبر جهاز عرض الشفافيات من أحدث أجهزة الوسائل التعليمية وأكثرها طواعية للاستخدام في عملية التعليم والتعلم لما له من قدرات فنية في عملية العرض للمواد المكتوبة والمرسومة والمصورة ، الملون منها والعادية (الجازي ، 2004) .

ويشير دومي والعمري (2005) إلى أن " جهاز عرض الشفافيات من أكثر أجهزة العروض استخداماً في المدارس والجامعات والمؤسسات التعليمية إذ يجد فيه المعلمون والمعلمات وأعضاء الهيئة التدريسية في مؤسسات التعليم الوسيلة الجيدة لتقديم خبرات للطلبة المتعلمين لا يسهل الحصول عليها عن طريق أدوات أخرى " .

وجهاز عرض الشفافيات عبارة عن جهاز قادر على إسقاط صورة كبيرة ثابتة، وساطعة على شاشة، وهي صورة لمادة تعليمية موضوعة على منصة الجهاز، والمادة التعليمية التي تعرض عن طريقه عبارة عن كتابة أو رسوم على صفيحة من البلاستيك الشفاف تدعى شفافية (الحيلة، 1999).

والشفافية عبارة عن صفيحة من الاستيت أو البلاستيك الرقيق الشفاف تسمح بمرور الضوء من خلالها وذات مقاسات مختلفة، وتستخدم للكتابة أو الرسم وتعرض بواسطة جهاز عرض الشفافيات (OHP) (دومي والعمري ، 2005).

مميزات جهاز عرض الشفافيات:

هناك مزايا عديدة لجهاز عرض الشفافيات واستخدامه في عملية التعليم والتعلم، ومن أهم هذه المميزات ما أشار إليها (Wittch and Schuller ,1979) :

1- يمكن استخدامه في ضوء الغرفة العادي دون الحاجة إلى التعتيم.

2- يوضع في مقدمة الصف وبذلك يبقى المعلم مقابلاً لطلابه مما يزيد من عملية التفاعل والمشاركة والاستفادة من التغذية الراجعة.

3- يعطي صورة كبيرة من مسافة كبيرة.

4- يمكن للمعلم أن يكتب مباشرة على الشفافية بأقلام ملونة أمام الطلاب وظهور الكتابة على الشاشة.

5- يساعد على جذب انتباه الطلاب وتشويقهم.

6- التدرج في عرض المادة التعليمية بشكل متسلسل مما يساعد على إثارة النقاش ومشاركة المتعلمين.

7- سهولة تشغيله واستخداماته.

8- سهولة إنتاج الشفافيات واستخدامها.

9- يمكن المعلم من الإعداد المسبق لمادته.

ماهية الجمباز:

يعد الجمباز أحد الألعاب الرياضية الأساسية لبقية أنواع الرياضات وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، ويشير سالم وآخرون (1990) أن "رياضة الجمباز هي أحد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض

الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة عليها، كوسيلة للتربية يؤمن الوصول بالإنسان إلـى أعلـى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضواً نافعاً في المجتمع الـذي يعـيش فيه".

ويعرف (شحاته،1981) رياضة الجمباز بأنها "أحد الأنشطة البدنيـة الفرديـة، حيـث يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز (العقلة ، المتوازي ، الحلق، حصان الحلق ، متوازي مختلف الارتفاع ، العارضة ، حصـان القفز) بجانب الحركات الأرضية .

وبالنظر إلى مصطلح الجمباز قديماً نجد أنها كانت تعني Gymnastio أي الفن العاري، وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء، وقد أطلقوها على التمرينات البدنية التـي كانـت تـؤدى والجسم عارٍ (سالم وآخرون، 1990).

وأما في مصر، وفي الدول العربية فلقد اصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني: النشـاط البدني الذي يمارسه الفرد بواسطة الأجهزة والحركات الأرضية لأداء تمرينـات ذات طبيعـة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد (شحاتة ، 1981).

أهمية رياضة الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز ذات أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية وذلك لأنها تسـاعد في إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط، كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنية مثل جمباز الألعاب لرياض الأطفال، وجمباز الموانع لأطفال المرحلة الابتدائية، وجمباز الأجهـزة وجمباز البطولات في أداء مهارات ذات مستوى عال، بالإضافة إلى ذلك فإن رياضة الجمبـاز مثل أي نشاط فردي آخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل، فعـن

طريق ممارسة برنامج نشاط الجمباز يمكن تنمية القدرات البدنية الأساسية (القــوة، المرونــة، السرعة، التحمل) والتوافق العضلي العصبي، والرشاقة، وتحسين التوازن الثابــت والحركــي، والثقة بالنفس والشجاعة (شحاتة، 1982).

ويشير حنتوش وآخرون (1985) إلى أهمية رياضة الجمباز من خلال تنمية الصــفات التالية للفرد:

أولاً: تنمية القدرة والصفات البدينة:

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجمباز تنميــة النــواحي الجســمية وصــفاتها كافــة وخصوصاً القدرة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة، فالجمباز يقوي العضلات، والأربطة، والأنسجة والأجهزة خصوصاً (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي).

ثانياً: تنمية القدرات العقلية:

تلعب رياضة الجمباز دوراً مهماً في تنمية الجهاز العصبي، إذ يتطلــب مــن اللاعــب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله، فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يســتطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز، وأثناء الأخطاء في الأداء، وكيفيــة معالجــة الخطر بتغيير وضع الجسم لتفادي السقوط والإصابة. ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البســيط والمعقد لدى اللاعبين، ويؤكد البروفيسور بورمان (Borrmann , 1978) أن "رياضة الجمباز ترفع من القدرة على التركيز وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة".

ثالثاً: تنمية الواجبات التربوية:

يربي الجمباز لدى الشباب شخصية المشاركة في العمل الجماعي وعلاقته مع زملائــه وهي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة لهم مثلما يقدمون له من خدمات، فالجمباز ينمــي

لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التـدريب الإيجـابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم .

رابعاً: العناية بالنواحي الصحية

رياضة الجمباز كبقية الألعاب الرياضية، ترمي إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نظام الحياة اليومية للأشخاص، ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحة (الجهـاز التنفسي، وجهاز الدوران والجهاز العصبي)، ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته، إذ يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض كما أن ممارسـة الجمبـاز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب، كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين.

خامساً: تنمية الإحساس والشخصية:

يتطلب الجمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين، فمن خلال التـدريب يجـب أن يتعـود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب، ومـن الشخصية بالمحافظة على نظافة هندامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب.

مراحل تعلم المهارة الحركية في الجمباز:

تحتاج المهارة الحركية إلى طريقة أداء متخصصة ضمن أطر وقوانين خاصة بكل لعبة من الألعاب، ولقد بين لايرش وآخرون (1978) أن التعلم الحركي (تعلم حركة جديدة) يمر في ثلاث مراحل أساسية لا يمكنك الفصل بينها، وتؤثر كل منها على الأخرى وعملية الفصل هنـا لغرض توضيح وفهم هذه المراحل الأساسية:

1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

أولاً: مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية

تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهـارة الحركيـة وإتقانهـا دون وضـع أي اعتبارات لجودة مستوى الأداء ويشير عبد الغني(1994) "أن في هذه المرحلة يحصل المـتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة وأن هذا التصور غير متكامل ويحتوي على أخطاء وإن استيعاب الواجب الحركي يعتبر المحاولة الأولى لأداء الحركة مباشرة".

وتتصف هذه المرحلة بانعدام التناسق والتوافق بين عمليات الانقباض والانبساط والشـد والارتخاء النسبي للعضلات أثناء الأداء، وفي هذه المرحلة أيضاً يتم استخدام الشرح والوصف اللفظي وأداء النموذج الصحيح من أجل المساهمة في قدرة اللاعب على إدراك وتصور وفهـم المهارة الحركية (ابوعصعوص، 2001).

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

تعتبر هذه المرحلة هامة لتطوير الشكل الخام الأولي للمهارة، ويتحقق ذلـك بـالتمرين والتكرار وبمراقبة وتلافي وتصحيح الأخطاء فتصبح المهارة أكثر دقة، فيبدأ اللاعـب بإتقـان النواحي الفنية للحركة، فتقل الأخطاء والحركات الزائدة فيطرأ عليها الاقتصاد في اللعب، ويذكر (نصيف، 1980) "أن اللاعب في هذه المرحلة يصل إلى مرحلة عالية مـن التنظـيم للقـوى والأجزاء الحركية ويصبح السير الحركي للمهارة متناسق وانسيابي وتختفي الحركات الزائدة".

ثالثاً: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية

في هذه المرحلة يتم للاعب تثبيت المهارة الحركية وأدائها بإتقان، ويصبح بالإمكان أداء المهارة الحركية تحت جميع الظروف وفي المنافسات أي تصبح المهارة الحركيـة أكثـر دقـة ورسوخاً واستقراراً، ويتميز أداء المهارة الحركية في هذه المرحلة بالاقتصاد في الجهد وانسياب سريان الأداء ويعني هذا أن الأداء الشكلي والفني يتم بصورة نموذجية (شحاتة، 1981).

المهارات الأساسية في الجمباز التي سيتم تعليمها في البرنامج التعليمي :

1- مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية- الكب - (المتوازي).

2- مهارة القفز فتحاً (حصان القفز).

3- مهارة الوقوف على اليدين (بساط الحركات الأرضية).

وسيتم التطرق إلى شرح النواحي الفنية والتعليمية لكل مهارة.

المهارة الأولى (م1):

مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية- الكب - (المتوازي):

1- النواحي الفنية:

أ- القسم التحضيري:

يأخذ اللاعب وضع الارتكاز على العضدين بحيث يوزع وزن الجسم علـــى العضـــدين بالتساوي ويكون الجسم مفرود وعلى استقامة واحدة دون ثني، ويراعى أن تكون نقطة التقـــاء الأيدي مع الجهاز بزاوية مقدارها 120° تقريبا .

ب- القسم الرئيسي:

بعد أخذ وضع الارتكاز على العضدين على الجهاز، يبدأ اللاعب بمرجحة الجسم أمامـــاً خلفا (حركة بندوليه) ، إلى أن تصل المرجحة إلى مستوى موازي للقائمين تقريبا ، وفي أثناء وصول القدمين عند مستوى القائمين في المرجحة الأمامية يتم عمل النتر من مفصـــل الـــورك باتجاه الأعلى مع دفع اليدين معاً للعارضتين للأعلى وفردهما، وهنا يجب التأكيد على أن لا يتم خفض مفصل الورك أسفل العارضين إلا بعد الارتكاز على اليدين فوق الجهاز، وهذا يتطلـــب توافقاً عضلياً كبيراً لحركة مفصل الورك.

ج- القسم النهائي:

يصل اللاعب إلى وضع الارتكاز على اليدين، بحيث تكون الذراعان مفرودتان والجسم على كامل استقامة، وتكون مسكة اليدين للعارضتين ثابتة ملحق رقم (7).

2-الخطوات التعليمية :

أ-الخطوات التعليمية للمرجحة

1. القفز للأعلى على المتوازي واخذ وضع الارتكاز الصحيح للعضدين .
2. مرجحة الجسم أماما خلفا (حركة بندوليه) وبمساعدة من الزميل ، مع الضغط بالمرفقين للعارضتين لرفع الأكتاف قليلا.
3. نفس التمرين السابق مع زيادة قوة المرجحة إلى أن تصل على مستوى موازي للعارضتين تقريبا وبمساعدة من الزميل .
4. نفس التمرين السابق ولكن بدون مساعدة .
5. تكون القيادة في المرجحة الأمامية لمركز ثقل الجسم ، والسرعة والتسارع في المرجحة الخلفية من الأمشاط .

ب -الخطوات التعليمية للكب (Kip)

1. من الوقوف _ الذراعين أماما _ وإحدى القدمين أماما أسفل ، يتم سحب الأيدي والقدم للأسفل وبنفس الوقت يتم دفع مركز ثقل الجسم للأمام والأعلى .
2. من الجلوس الطويل وارتكاز الساعدين بجانب الجسم ، يتم ثني إحدى القدمين للداخل وفرد الأخرى إلى الأمام والأعلى ، سحب القدم المفرودة إلى الأسفل دون أن تلمس الأرض مع دفع مركز ثقل الجسم للأعلى .

3. من الرقود على الظهر _ثني الذراعين على الصدر _ رفع القدمين إلى أعلى دون ثنـــي بزاوية ما بين 15_30 ° تقريبا ثم يتم سحب القدمين معا للأسفل مع عمل نتر من مركز ثقل الجسم للأعلى مع مراعاة تثبيت القدمين في الهواء .

4. من الجلوس داخل المتوازي الصغير (التعليمي) يتم الارتكاز على العضدين ، ثم تثنى إحدى القدمين إلى الداخل وفرد الأخرى إلى الأمام والأعلى مع رفع الجذع قلـــيلا إلـــى الأعلى ، بعدها يتم سحب القدم المفرودة إلى أسفل مع دفع مركز ثقل الجسم للأعلـــى (عمل نتر للأعلى) ودفع الأيدي للعارضتين للوصول إلى الارتكاز على الأيدي فوق العارضتين .

5. يتم أداء مهارة الكب على جهاز المتوازي ومن خلال وجود المساعدين .

6. أداء الحركة بدون مساعدة

3- الأخطاء الشائعة:

1. تقوس الظهر في المرجحة الأمامية والخلفية .
2. خطف الرجلين قبل اجتياز النقطة العميقة
3. سقوط الأكتاف لأسفل بين العارضتين
4. ثني الذراعين كثيرا بحيث تكون القبضتان قريبة جدا من الكتفين
5. ثني الورك كثيرا في المرجحة الأمامية والخلفية
6. ثني الرأس للخلف في المرجحة الأمامية وللأسفل في المرجحة الخلفية

4- طرق تصحيح الأخطاء :

1. إعطاء تمارين لعضلات الكتفين والصدر في حالة وجود ضعف فيهما
2. إعطاء المساعدة لتصحيح الأخطاء

المهارة الثانية (م2):

مهارة القفز فتحاً (حصان القفز) :

1- النواحي الفنية

أ- القسم التحضيري:

يبدأ اللاعب المهارة بالوقوف على بعد لا يزيد عن (25م) من سلم الارتقاء، ويبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة ومتزايدة في السرعة، قبل وصول اللاعب إلى سلم الارتقاء يقوم بأخذ الخطوة الأخيرة والتي تعتبر أهم الخطوات (أطول الخطوات وأقلها ارتفاعاً لمركز ثقل الجسم عن الأرض)، بعدها يتم النهوض الزوجي من على سلم الارتقاء بميلان الجسم للخلف قليلاً مع حركة الذراعين من الخلف إلى الأمام الأعلى.

ب- القسم الرئيسي:

يبدأ الجسم بالطيران الأول والذي يعتمد على سرعة الجري التقريبي وقوة ضرب القفاز، ويكون الجسم في (الطيران الأول) مستقيماً وممدوداً مع خطف الرجلين للخلف الأعلى وتتحرك الذراعان إلى الأمام والأعلى وتصنع مع الجسم خطاً مستقيماً مائلاً، وينتهي الطيران الأول إلى أن ترتكز اليدان على سطح الحصان بجسم مائل، وبعدها يبدأ الطيران الثاني في لحظة دفع وترك اليدين سطح الحصان ، وفي لحظة اجتياز الجسم الحصان (الطيران الثاني) يتم فتح الرجلين جانباً مع مرجحتها للأسفل والأمام ثم تتوقف حركة الرجلين وتضم.

ج- القسم النهائي:

يكون الهبوط على الأمشاط والقدمين مضمومتين مع وجود ثني في الركبتين لامتصاص قوة الهبوط، ومع ثني وميل الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً عالياً، ويجب أن يكون الهبوط متزناً وبدون تصلب وشد عضلي، ملحق رقم (7).

2- الخطوات التعليمية :

1. التدريب على الجري ألتقربي وتحديد مسافتها والتأكد على زيادة سرعتها .
2. الارتقاء على الثلث الأخير من سلم القفز .
3. القفز بدون حصان القفز من الجري ألتقربي ثم الارتقاء للأعلى ومن مسافة قصيرة .
4. نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة المسافة
5. القفز للأعلى بمساعدة الزميل الواقف أمام سلم القفز (لوحة النهوض) .
6. عمل تقوس بالظهر للخلف أثناء الارتكاز والدفع .
7. ثني الركبتين أثناء الهبوط لامتصاص الحركة .

3- الأخطاء الشائعة :

1. عدم انتظام الخطوات في الجري ألتقربي
2. الارتباك بأخذ الخطوات قبل القفز على سلم القفز (لوحة النهوض)
3. القفز على سلم القفز بصورة عالية مما يسبب ثني كبير لمفصل الورك والركبتين
4. مرجحة الذراعين غير كافية أثناء ترك سلم القفز
5. ثني الذراعين أثناء الارتكاز
6. الطيران الأول يكون معدوما
7. فتح القدمين مبكرا أثناء الطيران الأول

4- طرق المساعدة :

يقف المساعد خلف حصان القفز ويقوم باستلام الطالب الذي يؤدي القفزة من تحت إبطيه لتقليل سرعة سقوطه .

المهارة الثالثة (م3):

مهارة الوقوف على اليدين (بساط الحركات الأرضية :

1- النواحي الفنية:

أ- القسم التحضيري:

من الوقوف تمرجح قدم الارتقاء أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً، وميل الجـذع أماماً أسفل مع مرجحة الرجل الحرة (القائدة) خلفاً عالياً ويلاحظ وضع اليـدين علـى الأرض باتساع الصدر وأصابع الكفين مفتوحة وتشير إلى الأمام مع بقاء الذراعين ممدودتين.

ب- القسم الرئيسي:

يؤرجح اللاعب الرجل الحرة (القائدة) إلى أعلى مع دفع الأرض برجل الارتقاء حتـى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين مباشرة، وفي نفس الوقت تلحق رجل الارتقاء الرجـل الحرة وتمد الرجلان معاً عالياً حتى تكون على استقامة واحدة مع الحوض والجذع ، ثـم يـتم الضغط على الأرض لأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفـرده، ويـتم الاحتفـاظ بالتوازن عن طريق مفصلي الرسغ، أو عن طريق دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام والخلف أو عن طريق لف الذراعين قليلاً للداخل أو الخارج ثم يتم ثني الرأس للخلف قليلاً مع مراعـاة أن تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة أثناء الأداء.

ج- القسم النهائي:

يصل الجسم إلى وضع الوقوف على اليدين ويكون قد قطع زاوية مقدارها 90^o وهنـا يجب التنبيه إلى الأهمية الكبيرة لعضلات البطن والفخذين في المحافظة على الوضع العامودي والثبات، ملحق رقم (7).

2- **الخطوات التعليمية :**

1. الإحساس بنقاط الارتكاز .
2. الوقوف بالاستناد على – الحائط – من خلال عمل انبطاح مائل عميق على عقل الحائط ثم التدرج في نقل مشطي القدمين على عقل الحائط للوصول إلى وضع الوقوف علـــى اليدين .
3. الوقوف الذراعان أماما –مواجه للحائط–مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الـــى وضع الوقوف على اليدين وبمساعدة من الزميل .
4. من الوقوف الذراعين أماما مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين وبمساعدة من الزميل .
5. أداء المهارة بدون مساعدة .

3- **الأخطاء الشائعة :**

1. الذراعين ليست باتساع الصدر والأصابع غير مفتوحة
2. الذراعين مثنية
3. الجسم غير عامودي على الأرض
4. انثناء الرأس للخلف كثيرا
5. عدم انتظام التنفس وحريته

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات الأردنية

- الدراسات المشابهة

قام الصعوب (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تطوير وتحسين مهارة العجلة البشرية في رياضة الجمباز، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين طريقتي التعلم المبرمج باستخدام الحاسوب والطريقة المتعارف عليها في تعلم مهارة العجلة البشرية في رياضة الجمباز. تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من مستوى سنة أولى، قسموا إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة وعددهم (10) طلاب ومجموعة تجريبية وعددهم (10) طلاب، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة العجلة البشرية باستخدام الحاسوب لصالح المجموعة التجريبية.

أجرى القواقزة (2004) دراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي محوسب في تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الأردن". هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي محوسب في تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لطلاب كليات التربية الرياضية. وتكونت عينة الدراسة من (25) طالباً من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وقسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (12) طالباً، والمجموعة الضابطة وعددها (13) طالباً. واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي في الدراسة. وتوصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأداء في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي

المحوسب والمجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية في جميع المهارات التـــي تـــم تعليمها ولصالح المجموعة التجريبية.

- **الدراسات المرتبطة:**

أجرى الديري وأبو الرز (1994) دراسة بعنوان "أثر استخدام الوسائل التعليمية علـــى الأداء المهاري في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية". وهـــدفت الدراســـة إلـــى التعرف على أثر استخدام جهاز الفيديو كوسيلة تعليمية على الأداء المهاري لرفعة الخطف لطلبة كلية التربية الرياضية، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين إحداهما ضـــابطة والأخـــرى تجريبية. وبلغ عدد المجموعة الضابطة (27) طالباً و(17) طالباً للمجموعة التجريبية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة. وتوصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية بين المجموعتين في الأداء المهاري لرفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرى الويسي (2003) دراسة بعنوان "أثر استخدام الوسائل التعليمية على تعلم فعاليتي الوثب العالي والطويل في ألعاب القوى". وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية (الفيديو، جهاز عرض الشفافيات، الصور المتسلسلة) على تعليم فعاليتي الوثب العـــالي والطويل في ألعاب القوى، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالب من طلاب مدارس القمـــة في مديرية التعليم الخاص، قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وقد خضعت المجموعتان إلى البرنامج التعليمي، المجموعة التجريبية طبقت البرنامج التعليمـــي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية، بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التعليمي المقترح بدون استخدام أي وسيلة تعليمية، وقد بينت نتائج الدراسة مدى فاعلية استخدام الوسائل التعليمية على تعلم فعاليتي الوثب العالي والطويل في ألعاب القوى، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرى الوديان والمومني (2004) دراسة بعنوان "أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في اكتساب التحصيل المعرفي لمهارة سباحة الصدر". وشملت عينة الدراسة على (45) طالب من كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق السباحة (2) وقسمت إلى ثلاث مجموعات متكافئة مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، استخدم مع المجموعة التجريبية الأولى أسلوب الشرح وأداء النموذج ومن ثم عرض شريط الفيديو للمهارات، واستخدم مع المجموعة التجريبية الثانية أسلوب الشرح وعرض وأداء النموذج ثم عرض صور توضيحية للمهارة، ومع المجموعة الضابطة الطريقة المعتادة في التعليم، وهي الشرح وأداء النموذج فقط، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام الوسائط المتعددة كأسلوب علمي يؤدي إلى ترسيخ المعلومات لكيفية أداء المهارة، فقد أدى استخدام الشرح والنموذج وشريط الفيديو إلى اكتساب الطلاب مهارة سباحة الصدر، أما استخدام الصور التوضيحية فقد ساعدت المتعلمين على تصور المهارات بشكل إيجابي، وقد أوصى الباحثان إلى استخدام الأفلام التعليمية والصور التوضيحية لمساعدة المتعلم في العملية التعليمية، وكذلك استخدام الوسائل التعليمية لجميع مهارات السباحة للفائدة الكبرى للطلاب عند تطبيق المهارات.

قام الشلول (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية في اكتساب المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً اختيروا بطريقة قصدية، قسموا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة. درست المجموعة التجريبية الأولى باستخدام برمجية تعليمية محوسبة، ودرست المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الفيديو، درست المجموعة الثالثة بالطريقة التقليدية. وقد تم استخدام اختبار مهاري مكون من خمسة أجزاء، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اكتساب مهارة الدقة والسرعة في التمرير، ومهارة

المحاورة، ومهارة التصويب، والمهارات الأساسية ككل تعزى لطريقة التدريس، ولصالح طريقة التدريس باستخدام البرمجية التعليمية، ثم تليها طريقة التدريس باستخدام شريط الفيديو، ثم تليها الطريقة التقليدية، وقد أوصى الباحث بتوظيف استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في التدريس، وتصميم برمجيات تعليمية تخدم مهارات الألعاب الرياضية المختلفة، وكذلك إجراء دراسات مشابهة للألعاب الأخرى.

ثانياً: الدراسات العربية

- **الدراسات المشابهة:**

أجرت سرى (1984) دراسة بعنوان "مقارنة بين أثر استخدام الوسائل التعليمية على مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض"، تكونت عينة البحث من (96) تلميذة بالمرحلة الإعدادية، قسمت إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تكونت من (46) تلميذة استخدمت طريقة الشرح والنموذج، والمجموعة الثانية تكونت من (50) تلميذة استخدمت الصور الثابتة والمسلسلة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن استخدام الصور الثابتة والمسلسلة يؤثر تأثيراً إيجابياً على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض.

قامت المصري (1990) بدراسة بعنوان "أثر استخدام الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على جهاز الأرضي"، وهدفت إلى التعرف على مدى تطور مهارة الشقلبة الجانبية على جهاز الأرضي لدى عينة الدراسة باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة، وتكونت عينة الدراسة من (99) طالبة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات:

- مجموعة تجريبية أولى تستخدم (شريط الفيديو، تعليمات مكتوبة).
- مجموعة تجريبية ثانية تستخدم (عرض نموذج + رسوم مسلسلة للحركة).

- مجموعة ضابطة وتستخدم معها طريقة الشرح التقليدية بدون عرض أي وسيلة من الوسائل التعليمية.

وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعة الدراسة الثلاث في الاختبار البعدي لمهارة الشقلبة الجانبية للجمباز الأرضي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

أجرى **خليل (1990)** دراسة بعنوان "أفضل الوسائل التعليمية في تعلم طلاب كلية التربية الرياضية لبعض مهارات الجمباز" وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أفضل وسائل التعلم المستخدمة في (قفزة اليدين الأمامية على حصان القفز، وقفزة اليدين الأمامية على الأرض، والشقلبة الأمامية على الرأس) على عينة من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ودلت نتائج الدراسة على أهمية استخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الجمباز، وكشفت عن أفضلية استخدام الدائرة التلفزيونية المغلقة في تعلم المهارات.

قامت **يونس (1992)** بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم قفزة اليدين الأمامية على حصان القفز ، وتم اختيار عينة مكونة من (64) طالب من طلاب الصف الثالث في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وبطريقة قصديه ، وزعت العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة ، وكانت فترة تنفيذ التجربة أربعة أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا . بعد إجراء الاختبار البعدي لأفراد العينة تبين أن المجموعة التي استخدمت الوسيلة المركبة (الشفافيات والفيلم التعليمي الفيديوي المتحرك) تفوقت على باقي المجموعات ، تلتها المجموعة التي استخدمت الفيلم التعليمي الفيديوي ، ثم المجموعة التي استخدمت الشفافيات ، وقد أكدت الدراسة أن تعدد الوسائل التعليمية يساعد على

تعلم أفضل ، وقد أوصت الدراسة باستخدام أكثر من نوع من أنواع الوسائل التعليمية عند تعليم المهارات الجديدة .

قامت سالم (1994) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في الجمباز على الاتجاهات ومستوى الأداء المهاري لتلميذات الصف الثاني الإعدادي"، وهدفت الدارسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في الجمباز على مستوى الأداء المهاري لتلميذات الصف الثاني الإعدادي، وتكونت عينة الدراسة من (280) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وقسموا إلى ثلاث مجموعات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في الدراسة، وتوصلت الباحثة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات ومستوى الأداء المهاري بين المجموعات الثلاث ولصالح المجموعة التي تستخدم الفيديو تليها مجموعة الصور المتسلسلة ثم المجموعة الضابطة.

قامت الداغستاني (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للنساء، وقد تكونت عينة الدراسة من (18) طالبة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وقد دلت النتائج على تحسن المجموعة التجريبية والضابطة في تعلم المهارات الأساسية مع ظهور فروق إيجابية لصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصت الباحثة بضرورة استخدام الحاسوب كوسيلة مساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للنساء وتعميم الفكرة على كليات التربية الرياضية.

- الدراسات المرتبطة:

أجرى السيد (1990) دراسة بعنوان "فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الإرسال في كرة الطائرة على تحقيق الأهداف التعليمية". وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الإرسال في كرة الطائرة ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية المهارية والمعرفية والعاطفية وقد تكونت عينة الدراسة من (66) طالبة تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة، المجموعة التجريبية الأولى تستخدم الصور الثابتة بتسلسل أداء المهارة مع الشرح، والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم جهاز عرض الشفافيات مع الشرح، المجموعة التجريبية الثالثة تستخدم جهاز عرض فيلم تعليمي لمهارة الإرسال، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في دراستها، وقد دلت النتائج أن طريقة التدريس باستخدام الوسيلة التعليمية (فيلم تعليمي) في تعلم مهارة الإرسال من أسفل كان له أثر إيجابي لتحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والعاطفية وأفضل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

أجرت الإمام (1991) دراسة بعنوان "أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة". هدفت إلى معرفة أثر استخدام الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة، وتكونت عينة الدراسة من (47) طالبة من طلبة المرحلة الأولى من كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل، وقد قسمت أفراد العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تتعلم السباحة الحرة باستخدام أدوات مساعدة، ومجموعة ضابطة تتعلم السباحة الحرة دون استخدام أي أداة مساعدة، واستخدمت الباحثة في دراستها المنهج التجريبي، وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأدوات المساعدة في التعليم.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية

- الدراسات المشابهة

أجرى وود **(Wood, 1970)** دراسة بعنوان "أثر إعادة عرض شريط الفيـديو فوريـاً على تعلم مهارات الجمباز"، واستهدفت هذه الدراسة إلى تحديد أثـر برنـامج الفـيلم المقفـول (Loop Film) كوسيلة تعليمية لتعلم الذاتي لبعض مهارات الجمباز، وتحديد أثر الفيلم المقفول المصاحب بإعادة عرض تسجيلات الفيديو على التعلم الذاتي لبعض المهارات، و المقارنة بـين أثر الطريقتين على التعلم الذاتي.

اختار الباحث مجموعتين من فرق الجمباز لتلاميذ المرحلة الثانوية، كل مجموعة مكونة من (20) طالباً واستخدم مع المجموعة الأولى التعليم الذاتي باستخدام الفيلم المقفول للمهـارات الإجبارية الأربعة فقط، أما المجموعة الثانية استخدم عرض الفيلم المقفول للمهارات الإجباريـة الأربعة مع استخدام عرض شريط الفيديو، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى:

- تقدم كل من الفريقين بمستوى معنوية (0.05) في كل المهارات الأربع خلال التدريبات في الستة عشر يوماً.
- وجود فرق معنوي عند مستوى معنوية (0.05) في اكتساب مهارات الحركات الإجبارية على المتوازي لصالح مجموعة تسجيلات الفيديو.
- لا فرق بين البرنامجين من حيث تحسن أداء اللاعبين ذوي المهـارات المحـددة فـي الحركات الإجبارية على الحصان، الحلق، عارضة التوازن.
- وجود فرق معنوي في تحسن أداء اللاعبين ذوي المهارات المحـددة فـي المهـارات الإجبارية على المتوازيين لصالح مجموعة تسجيلات الفيديو.

لا فرق بين البرنامجين من حيث تحسن مستوى الأداء للاعبين ذوي المهارات العالية في الحركات الإجبارية الأربعة.

- **الدراسات المرتبطة**

قام روشتين (Rothstein .1980) بدراسة هدفت إلى معرفة اثر تكـرار العـرض بالفيديو على تعلم المهارات الحركية ، وقد تحدد اثر عرض الأداء باستخدام الفيديو من خـلال تحسين الإرسال في التنس كمهارة مغلقة ، والضربة الأمامية والخلفية كمهارة مفتوحة . أجريت الدراسة على عينة بلغت (42) متدربة من المبتدئات في التنس، مقسمة إلى ثلاث مجموعـات ، قدم للمجموعة الأولى تغذية راجعة خاصة بالأداء ، بينما قدم للمجموعة الثانية معلومات خاصة بالبيئة ، والثالثة كانت مزيجا من كلا النوعين ، استخدم جهاز الفيديو لعرض الأداء ، وأشارت النتائج إلى تفوق المجموعة الثالثة في كل من الضربة الأمامية والخلفية ، بينما لـم يتضـح أن هناك فرقا بين المجموعتين الأولى والثانية ، وهذا وقد تفوقت المجموعة الأولى على الثانية في مهارة الإرسال ، كما أدى استخدام الفيديو إلى تحسين مستوى الأداء فـي كـل مـن الضـربة الأمامية والخلفية والإرسال للمجموعات الثلاث .

أجرت ميشيل (Michel, 1985) دراسة بعنوان "دراسة التأثيرات الناتجة عن التعليمات المسجلة على أشرطة فيديو للأفراد لقياس القدرات الرئيسية للطلبة قبل التخرج في التعليم البدني لقياس تحليل مهارة رياضية مختارة". وهدفت إلى تحليل القدرات الرئيسية لطلبة الصف السادس والسابع والثامن الذين يؤدون مهارات مختارة كنتيجة للتعليمات المسجلة على أشرطة الفيـديو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في دراستها وتطوع (9) طلاب للمشاركة في هذه الدراسة، ووضعت الباحثة تعميماً تجريبياً واحداً بغرض استخدامه لفحص مقدرة كل طالب على تحليـل (4) مهارات رياضية هي (القفز الطويل من الوقوف ، الرمي من فوق اليد ، الضرب بعصـا

الجولف على الكومة ، العجلة) وأسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه بعد مشـاهدة التـدريبات المسجلة على شريط الفيديو تحسنت مقدرة الطلاب علـى اسـترجاع العناصـر الهامـة لكـل المهارات.

أجرى دنيس (Dennis, 1986) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الفيديو في تعليم السباحة، أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالباً بالمستوى الجامعي، قسـمت إلـى ثلاث مجموعات كل مجموعة تحتوي على (10) طلاب حيث استخدمت المجموعة التجريبيـة الأولى المعلومات بصورة نظرية والمجموعة الثانية استخدمت الفيديو كوسيلة للتغذية الراجعة، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة والتي قامت بالتدرب بالطريقة المتبعة فـي الكليـة. أسفرت النتائج أن مجموعة التغذية الراجعة باستخدام الفيديو أحرزت تقدماً في النصـف الأول من التدريب، بالإضافة إلى ما أظهرته المجموعة الضابطة من تقدم على مدار التـدريب، وقـد توصل الباحث إلى أن استخدام الفيديو قد أظهر تقدماً ملحوظاً في تنمية مهارة السباحة.

قامت سكرابا (Scraba , 1990) بدراسة استخدمت فيها النمذجة الذاتية في تعلـيم السباحة للمعاقين ، حيث يراقب المتعلم نفسه عن طريق عرض فيلم فيديو مصور ليتعرف على السلوكيات الايجابية ، ومستوى التقدم بتعليم المهارات ، تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتين : المجموعة الأولى استخدمت الوسائط التعليمية أو النمذجة الذاتية باستخدام الفيديو ، والمجموعة الثانية استخدمت التعليم الفردي بالطريقة التقليدية ، أظهرت النتائج أن المجموعة الأولى تحسنت بشكل أفضل من المجموعة الثانية ، وان المجموعة الأولى التي تلقت التعلم عن طريق النمذجة الذاتية وتصوير الفيديو كان لديها كفاءة وفاعلية عالية ، والسبب أن الوسائط التعليمية وتصوير الفيديو زودت الأطفال المعاقين بصورة بصرية عن جميع المعلومات في السباحة التـي هـي ضرورية في تعليم الأطفال المعاقين ، والتي تغيب فيها حساسية الأطراف المصابة بالإعاقة .

قام رش (Rush , 1991) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية إجـراء التـدريب باستخدام الفيديو ، من حيث تصور المهارات والنواحي التكتيكية التي يستخدمها الغواصـون . ارتكزت الدراسة على ثلاث مهارات هي (الغوص الأمامي ، الغـوص الخلفـي ، الغـوص الداخلي نصف الالتفافي) ، تكونت العينة من (14) سباحا من المهتمين بـالغوص . أجريـت التجربة لمدة خمسة أسابيع , تم تدريب السباحين خلالها على المهارات الثلاثة باستخدام الفيديو ، حتى استطاعوا تطبيق المهارات بشكل دقيق ، وقد ميزوا الأخطاء التي وقعوا فيها مـن خـلال التدريب عن طريق التصوير بالفيديو ، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى السباحين في مهـارات الغوص ، فضلا عن قدرتهم على تعليم المهارة بكفاءة عالية .

أجرى ثورليفسون (Thorleifson, 1999) دراسة هدفت إلى استقصاء أثر برنـامج محوسب على المهارات الرياضية لطلاب المرحلة الابتدائية الأمريكية، وطبق البرنامج في ستة صفوف درست باستخدام الحاسوب، وثلاثة صـفوف درسـت باسـتخدام الطريقـة التقليديـة الاعتيادية، توصلت الدراسة إلى أن استخدام الحاسوب في التدريس قد أدى إلى ارتفاع التحصيل في المهارات الرياضية لدى الطلاب الذين درسوا بهذه الطريقة، مقارنـة مـع الـذين درسـوا بالطريقة التقليدية الاعتيادية.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة والتي بلغت (21) دراسة، نجد أن (9) دراسات تتعلق باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم وتطوير مهارات الجمباز الأساسية، بينما بلغ عدد الدراسات التي اهتمت باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم وتطوير المهارات الأساسية في ألعاب رياضية مختلفة (12) دراسة ، وبتحليل تلك الدراسات التي تناولت مشكلات وعينات وبرامج مختلفة لاحظ الباحث ما يلي:

- معظم الدراسات السابقة تناولت تعليم وتطوير مهارات أساسية في ألعاب مختلفة باستخدام وسائل تعليمية وأدوات مساعدة.
- استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي، حيث استخدمت (13) دراسة التصميم ذو المجموعة التجريبية الواحدة والضابطة، و(8) دراسات استخدمت تصميم ثلاث مجموعات المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة .
- بالنظر إلى مجتمعات الدراسة التي أجريت عليها هذه الدراسات، نجد أن هناك (11) دراسة كان مجتمع الدراسة فيها من طلاب الجامعات، و(7) دراسات كان مجتمع الدراسة فيها من طلاب المدارس، و(5) دراسات كان مجتمع الدراسة فيها من اللاعبين.
- اختلاف عدد أفراد العينة بين الدراسات، حيث تراوح عدد أفراد العينة في الدراسات التي استخدمت أسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (20-96) فرداً بينما بلغ عدد أفراد العينة في دراسات التصميم ذي المجموعات الثلاث ما بين (30-280).
- اختلاف الدراسات فيما بينها من حيث الهدف، حيث كان هناك (18) دراسة الهدف من إجراءها تعليم وتطوير مهارات رياضية، بينما كان هناك (3) دراسات هدفت إلى مقارنة استخدام أنواع متباينة من الوسائل التعليمية.

- معظم الدراسات والبالغ عددها (20) دراسة استخدمت الوسائل التعليمية في برامجها بينما استخدمت دراسة واحدة الأدوات المساعدة في برنامجها.
- زمن تطبيق البرنامج التعليمي في الدراسات تراوح بشكل عام ما بين (6-8) أسابيع، بواقع وحدتين إلى ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، مدة كل وحدة ما بين (45-120) دقيقة.
- اتفقت جميع الدراسات التي أجريت على اتباع نفس الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.
- اتفقت كل من دراسة ، الشلول (2005)، القواقزة (2004)، الويسي (2003)، الداغستاني (2000) ، سالم (1994) ، يونس (1992) ، السيد (1990) مع الدراسة الحالية من حيث الهدف والإجراءات واختلفت معها بنوعية استخدام الوسائل التعليمية وكذلك مجتمع الدراسة والمتغيرات التابعة.
- أيضاً اتفقت كل من دراسة الوديان والمومني (2004)، الديري وأبو الرز (1994)،الصعوب (2002) ، الإمام (1991) ، خليل (1990) ، Dennis (1986) ، Rush (1991 ، Wood (1970) ، مع الدراسة الحالية من حيث الهدف والإجراءات وبعض الأدوات المستخدمة واختلفت معها من حيث مجتمع الدراسة والمتغيرات التابعة.
- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على أهمية استخدام الوسائل والأدوات التعليمية في تعليم وتطوير المهارات الأساسية في المهارات المختلفة وهذا يتفق مع هدف دراستنا الحالية في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز، والتي تركز على استخدام الوسائل التعليمية في تعلمها.

ويمكن عرض أهم ما استفاد منه الباحث من الدراسات السابقة بما يلي:

1- فهم أعمق لمشكلة الدارسة.

2- استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة، وهو الأسلوب الأمثل لتحقيق هدف الدراسة.

3- ضبط المتغيرات الداخلية والتي قد يكون لها تأثير على النتائج مثل الطول، الوزن، والعمر.

4- الاستفادة من البرامج التعليمية والتدريبية المستخدمة في الدراسات السابقة في وضع البرنامج التعليمي في الدراسة الحالية.

5- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة واختيار ما يناسب هذه الدراسة ..

6- توجيه الباحث في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة بالإضافة إلى الاستفادة منها في عرض ومناقشة النتائج.

وقد انفردت هذه الدراسة بما يلي:

- تصميم برنامج تعليمي محوسب باستخدام الحاسوب وبواسطة برنامج عرض يعرف بـ (PowerPoint) حيث استخدم الباحث آلة تصوير رقمية وهي تعتبر من أحدث التقنيات التعليمية في الوقت الحاضر.
- استخدم الباحث أكثر من وسيلة تعليمية في دراسته بينما اقتصرت معظم الدراسات السابقة على استخدام وسيلة تعليمية واحدة.
- تم بحث أثر البرنامج التعليمي على عدة مهارات في الجمباز ، وعلى أجهزة مختلفة وهي (مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية على جهاز المتوازي، مهارة القفز فتحاً على حصان القفز، مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية).
- تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائل التعليمية مكون من (24) وحدة تعليمية موضحة بشكل تفصيلي ودقيق.

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (33) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والمسجلين في مساق جمباز المستوى الأول. تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد الطلاب الذين شاركوا في العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) طلاب، كما وتم استبعاد (2) طالبين ممن كان لديهم خبرة سابقة عن المهارات قيد الدراسة، وتم أيضاً استبعاد (1) طالب واحد بسبب انسحابه من المساق، ليصبح عدد أفراد العينة (24) طالباً، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى ثلاث مجموعات متجانسة ومتكافئة من حيث الأداء، مجموعتين تجريبيتين (الأولى والثانية) ومجموعة ضابطة وهي على النحو التالي :

- **المجموعة التجريبية الأولى:** تكونت من (8) طلاب تتعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز باستخدام الحاسوب .
- **المجموعة التجريبية الثانية:** تكونت من (8) طلاب تتعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز باستخدام جهاز عرض الشفافيات.
- **المجموعة الضابطة:** تكونت من (8) طلاب تتعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز باستخدام الطريقة التقليدية .

تكافؤ المجموعات:

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الطول والوزن والعمر ، ومهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، في الاختبارات القبلية وفقا لمتغير المجموعة والجدول رقم (1) يبين ذلك.

جدول رقم (1)
توصيف أفراد العينة

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول / سم	الحاسوب	8	176.88	4.794
	جهاز عرض الشفافيات	8	176.88	5.167
	التقليدية	8	175.25	3.845
	المجموع	24	176.33	4.498
الوزن / كغم	الحاسوب	8	67.13	5.436
	جهاز عرض الشفافيات	8	68.25	3.808
	التقليدية	8	68.00	3.625
	المجموع	24	67.79	4.201
العمر/ سنة	الحاسوب	8	20.75	.463
	جهاز عرض الشفافيات	8	21.00	.535
	التقليدية	8	20.75	.463
	المجموع	24	20.83	.482
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	الحاسوب	8	1.49	.223
	جهاز عرض الشفافيات	8	1.41	.334
	التقليدية	8	1.48	.228
	المجموع	24	1.46	.257
مهارة القفز فتحا	الحاسوب	8	2.12	.477
	جهاز عرض الشفافيات	8	2.03	.461
	التقليدية	8	1.88	.354
	المجموع	24	2.01	.427
مهارة الوقوف على اليدين	الحاسوب	8	2.22	.471
	جهاز عرض الشفافيات	8	2.00	.378
	التقليدية	8	1.94	.438
	المجموع	24	2.05	.430

يتبين من الجدول رقم (1) وجود فروقا ظاهرية في المتوسطات الحسابية وفقا لمتغير المجموعة ، ولبيان الفروق الدالة إحصائيا بين هذه المتوسطات تم استخدام تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على متغيرات الطول، والوزن، والعمر، والاختبارات القبلية لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب) ، ومهارة القفز فتحا ، ومهارة الوقوف على اليدين ، كما هو مبين في الجدول رقم (2):

جدول رقم (2)

تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على متغيرات الطول والوزن والعمر والاختبارات القبلية

المتغيرات/ وحدة القياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الطول/سم	بين المجموعات	14.083	2	7.042	.328	.724
	داخل المجوعات	451.250	21	21.488		
	الكلي	465.333	23			
الوزن/كغم	بين المجموعات	5.583	2	2.792	.146	.865
	داخل المجوعات	400.375	21	19.065		
	الكلي	405.958	23			
العمر /السنة	بين المجموعات	.333	2	.167	.700	.508
	داخل المجوعات	5.000	21	.238		
	الكلي	5.333	23			
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	بين المجموعات	.028	2	.014	.195	.824
	داخل المجوعات	1.492	21	.071		
	الكلي	1.520	23			
مهارة القفز فتحا	بين المجموعات	.244	2	.122	.648	.533
	داخل المجوعات	3.954	21	.188		
	الكلي	4.198	23			
مهارة الوقوف على اليدين	بين المجموعات	.349	2	.174	.940	.407
	داخل المجوعات	3.898	21	.186		
	الكلي	4.247	23			

يتبين من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر متغير المجموعة على متغيرات الطول، والوزن، والعمر، والاختبارات القبلية لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، مما يدل على تكافؤ المجموعات في جميع المتغيرات القبلية.

متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** الوسائل التعليمية (الحاسوب، جهاز عرض الشفافيات).

- **المتغير التابع:** تعلم مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، تعلم مهارة القفز فتحاً، تعلم مهارة الوقوف على اليدين.

المنشآت والأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

أولاً: قاعة الجمباز في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

- جهاز المتوازي للرجال لمهارة (الطلوع من المرجحة الأمامية -الكب-)
- جهاز المتوازي المصغر التعليمي.
- جهاز حصان القفز لمهارة القفز فتحاً.
- جهاز المهر.
- بساط الحركات الأرضية لمهارة (الوقوف على اليدين).
- السلالم الحائطية.

ثانياً: الوسائل التعليمية المستخدمة للمهارات قيد الدراسة

- جهاز كمبيوتر ماركة (LG)
- جهاز عرض داتا شو (Data show)
- جهاز عرض الشفافيات التعليمية
- أقراص ضوئية (C.D) ماركة (Sony)
- شفافيات تعليمية

- الصور المتسلسلة الخاصة لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية والقفز فتحاً والوقــوف على اليدين.
- كاميرا ديجيتال ماركة (Panasonic)
- أفلام تعليمية فيديو ماركة (Kodak)

ثالثاً: استخدم الباحث المقاييس التالية لجمع البيانات

- جهاز لقياس الطول بالسنتمتر ماركة (SECA)
- جهاز لقياس الوزن بالكيلوغرام ماركة (TEFAL)
- استمارات تسجيل

قياسات المستوى المهاري:

لقياس مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراســة، اســتُخدم المنحنــى ألتحصــيلي والنجاح في شكل الزيادة الإيجابية لدرجات الحكّام للحُكُم على تحسن مســتوى الأداء المهــاري للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة وتم ذلك بعد اطلاع الباحث علــى العديــد مــن المصادر والدراسات واستشارة أصحاب الخبرة والاختصاص ملحق رقم (4).

أولاً: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)

الغرض من الاختبار: معرفة مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.

الأدوات: جهاز المتوازي.

- **كيفية الحكم على الأداء المهاري:**

1- النداء على الطالب من أجل الإحماء للتجربة على الجهاز لمدة (30) ث.

2- النداء على الطالب للبدء في تطبيق المهارة مرة واحدة فقط.

3- وقوف الطالب أداء تحية البدء للمحكمين .

4- إعطاء الطالب محاولة واحدة فقط لأداء المهارة.

5- يتم إعطاء الطالب علامة من (10) علامات.

ثانياً: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً

الغرض من الاختبار: معرفة مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.

الأدوات: جهاز حصان القفز.

- **كيفية الحكم على الأداء المهاري:**

1- النداء على الطالب من أجل الإحماء وإعطاءه محاولتين.

2- النداء على الطالب للبدء في تطبيق المهارة مرتين فقط واحتساب أفضل محاولة.

3- وقوف الطالب أداء تحية البدء للمحكمين.

4- قيام الطالب بالتطبيق (مرتين) وإعطاءه علامة من (10) علامات في كل محاولة وأخذ أعلى نتيجة في المحاولتين.

5- بعد الانتهاء من التطبيق قيام الطالب بإعطاء إشارة تحية النهاية من التطبيق للمحكمين.

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين:

- الغرض من الاختبار: معرفة مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.
- الأدوات: جهاز البساط للحركات الأرضية.

- **كيفية الحكم على الأداء المهاري:**

1- النداء على الطالب من أجل الإحماء لمدة (30)ث.

2- النداء على الطالب للبدء في تطبيق المهارة مرة واحدة فقط والثبات لمدة (3) ث.

3- وقوف الطالب أداء تحية البدء للمحكمين.

4- قيام الطالب بالتطبيق وإعطاء علامة من (10) علامات.

5- بعد الانتهاء من التطبيق يقوم الطالب بإعطاء إشارة تحية النهاية من التطبيق للمحكمين.

كيفية احتساب الدرجات :

تم احتساب الدرجة النهائية لمستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة عن طريق قانون التحكيم الدولي في رياضة الجمباز ، وذلك من خلال وجود أربعة قضاة (محكمين) ، و قيام كل قاضي (محكم) بوضع علامة من عشر درجات لكل مهارة من المهارات الثلاثة من الأربعة قضاة ، ثم نقوم باستثناء أعلى درجة واقل درجة والقيام بجمع الدرجتين وأخذ الوسط الحسابي لهذه الدرجتين،حيث تكون الدرجة النهائية للمهارة هي وسط العلامتين، ملحق رقم(6).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (6) طلاب من خارج عينة الدراسة، تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية ولمدة أسبوع، ولم تدخل هذه العينة ضمن عينة الدراسة الأصلية وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يأتي:

1- تدريب المساعدين والتأكد من فهمهم لأدوارهم.

2- تحديد الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلافيها وإيجاد الحلول المناسبة للوصول إلى الهدف من الدراسة.

3- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى مناسبتها لتحقيق أهداف الدراسة.

4- التأكد من مدى وضوح وجاهزية البرامج والاختبارات المستخدمة.

5- التعرف إلى صلاحية الاختبارات المنفذة.

6- التعرف إلى الوقت الملائم لتطبيق الاختبارات المتعددة.

المعاملات العلمية للاختبارات

- ثبات الاختبار:

استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) وذلك بفاصل زمني بين التطبيق الأول والثاني مدته خمسة أيام، وذلك على عينة أخذت عشوائياً من مجتمع الدراسة، تم استبعادها من الدخول ضمن عينة الدراسة.

الجدول رقم (3) يبين معاملات الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة

جدول رقم (3)

معامل الثبات للاختبارات المهارية

الاختبار	معامل الثبات
الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	0.86
القفز فتحاً	0.91
الوقوف على اليدين	0.89

يتضح من الجدول رقم (3) أن اختبارات الأداء المهاري المستخدمة في الدراسة حققت معاملات ثبات تراوحت بين (86 – 91) مما يشير إلى مدى ثبات الاختبارات وصلاحيتها للتطبيق .

- صدق الاختبار:

استخدم الباحث طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المهارية المستخدمة على (5) من الخبراء والمتخصصين حيث أنهم أقروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله، والملحق رقم (4) يبين أسماء هيئة المحكمين .

- موضوعية الاختبار:

إن موضوعية الاختبار تعني عدم تأثر الاختبار المستخدم بتغيير المحكمين أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم وبما أن شروط وتعليمات أداء الاختبارات المهارية المستخدمة واضحة للمحكمين، ولا يوجد اختلاف على كيفية احتساب النتيجة فإن ذلك يعني أن الاختبارات المهارية المستخدمة على درجة عالية من الموضوعية.

الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة الدراسة، للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في صالة كلية التربية الرياضية-جامعة اليرموك- في يوم الاثنين الموافق 2006/7/10 حيث تم إجراء تمارين المرونة والإطالة للطلاب قبل البدء بإجراء الاختبارات.

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية:

إن تعلم مهارات الجمباز يحتاج إلى الكثير من الاجتهاد والتفكير في إيجاد برامج تعليمية تعتمد على أسس علمية مختلفة للوصول إلى تعلم أفضل، يتحقق فيه الهدف المنشود، حيث ذكر الخولة (1997) "أن أساس الوصول إلى المستويات العليا من الأداء الحركي والمهاري يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم، واستخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن إمكانيات الفرد ".

لذا تم الاعتماد في تطبيق هذه الدراسة على استخدام برنامج تعليمي محوسب مبني على برنامج (PowerPoint)، وجهاز عرض الشفافيات كوسائل تعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز وفيما يلي توضيح ذلك:

1- البرنامج التعليمي المحوسب :

تم استخدام آلة تصوير رقمية حديثة ومتطورة في تصوير المهـارات الأساسـية فـي الجمباز قيد الدراسة، وذلك لتحديد المقاطع المناسبة كصور متسلسلة للمسار الحركي لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها، تضمنت البرمجية التعليمية على صور ثابتة ومتحركة وإرشـادات مكتوبة لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها من النواحي الفنية للأداء والخطـوات التعليميـة والأخطاء الشائعة وطرق المساعدة لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة. ملحق رقم (2)

2- جهاز عرض الشفافيات:

تم استخدام الشفافيات التعليمية وما تحتويه من صور توضـيحية ومتسلسـلة للمسـار الحركي للمهارة، مع التطرق للنواحي الفنية والتعليمية للمهارة، وقـد تـم عـرض الخطـوات التعليمية والفنية للمسار الحركي والصور الثابتة لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها بناء على ما ذكر في المراجع التعليمية (حنتوش وآخرون، 1985)، تم عرض الشـفافيات علـى جهـاز خاص بها يسمى جهاز عرض الشفافيات (OHP).

وقد راعى الباحث في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التعليمي باستخدام الوسـائل التعليمية ما يلي:

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي ستة أسابيع بمعدل أربع وحدات تعليمية أسبوعياً كما في الجدول رقم (4).

جدول رقم (4)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية

عدد الوحدات التعليمية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال الأسبوع	الزمن الكلي بالدقائق خلال ستة أسابيع
24	6	60	240	1440

زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة مع مراعاة أجزاء الوحدة التعليمية والجدول رقم (5) يبين أجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح.

جدول رقم (5)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح

أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة اليومية بالدقيقة	الزمن التعليمي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
الجزء التمهيدي	10	40	240
الجزء الرئيسي	45	180	1080
الجزء الختامي	5	20	120
المجموع	60	240	1440

- عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية على مدار ستة أسابيع.
- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التعليمية.
- استخدام تمرينات الإطالة والمرونة لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي في نهاية كل وحدة تعليمية.

البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة:

قامت المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التعليمي الذي طبق على المجموعتين التجريبيتين وتحت نفس الظروف ولكن بدون استخدام أي وسيلة تعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز (الطلوع من المرجحة الأمامية، القفز فتحاً، الوقوف على اليدين).

يشترك برنامج المجموعة الضابطة مع برنامج المجموعتين التجريبيتين في زمن الوحدة، عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع، فترة تطبيق البرنامج، مكونات الوحدة التعليمية من حيث أجزاء الوحدة، ومحتوى الوحدة، ملحق رقم (5).

مكان تطبيق البرنامج:

استخدم الباحث صالة الجمباز في كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك- اربد، لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمجموعات الثلاث.

زمن تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في الفترة الواقعة ما بين 2006/7/10--2006/8/24 وهذه الفترة تعادل عملياً ستة أسابيع، وبواقع أربعة وحدات تعليمية أسبوعياً.

الاختبارات البعدية:

بعد أن طبقت مجموعات الدراسة البرنامج التعليمي المقرر لها لتعلم مهارات الجمباز (الطلوع من المرجحة الأمامية -الكب-، القفز فتحاً، الوقوف على اليدين)، تم إجراء الاختبارات البعدية في تاريخ 23-2006/8/24م.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية باستخدام برمجية الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وفي ظل نتيجة التحقق من تكافؤ المعالجات الإحصائية على الاختبار القبلي والبعدي ، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، ولكشف الفروق بين المتوسطات تم استخدام اختبار (ت) ،تحليل التباين الأحادي والمقارنات البعدية بطريقة شافيه.

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة والتي تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنـــامج التعليمي على مجموعات الدراسة وإجراء الاختبارات البعدية وســيتم عــرض النتــائج وفقــا لفرضيات الدراسة.

الفرضية الأولى: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبــار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحســن مســتوى أداء بعــض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافــات المعياريــة لاختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهــارة الوقــوف على اليدين، كما تم استخدام اختبار "ت" لبيان الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي والاختبــار البعدي لدى مجموعة التعلم باستخدام الحاسوب ، والجدول رقم (6) يبين ذلك.

جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة الحاسوب

اسم المهارة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	القبلي	8	1.49	.22	45.10	.000
	البعدي	8	8.44	.32		
مهارة القفز فتحا	القبلي	8	2.12	.48	39.94	.000
	البعدي	8	8.60	.19		
مهارة الوقوف على اليدين	القبلي	8	2.22	.47	36.77	.000
	البعدي	8	8.72	.21		

يتبين من الجدول رقم (6) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.49 مقابل 8.44 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 45.10 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.12 مقابل 8.60 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 39.94 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.22 مقابل 8.72 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 36.77 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا التطور الذي حصل لدى هذه المجموعة إلى أن البرنامج التعليمي المحوسب عمل على زيادة توضيح الأداء الفني للمهارات، وذلك من خلال عرض الخطوات التعليمية المكونة للمهارة بصورة دقيقة ومجزأة، مما أتاح للمتعلم الفرصة في مشاهدة جزئيات هذه المهارة ، فعزز من قدرة المتعلم على أدائها بصورة أفضل. ويرى الباحث أن استخدام البرنامج التعليمي المحوسب ساعد المتعلمين في إدراك وتصور المهارات بشكل أدق ، مما أدى إلى التصور الحركي السليم للمهارة، وذلك نتيجة لتركيز الانتباه على طريقة الأداء واكتشاف

التفاصيل الدقيقة للمهارة، مما طور لديهم القدرة على الدقة والانتباه والتركيز عند التطبيق، وهذا يتفق مع ما جاءت به حورية (1985)، كما يمكن تفسير سبب تطور أداء المجموعة التجريبية المحوسبة في أن التقنيات الحديثة وخاصة الحاسوب بما يقدمه من مزايا الصوت والصورة المتحركة والثابتة للأجزاء المختلفة للمهارات ، شكل في ذهن المتعلم صورة واضحة ومتكاملة عن المهارات، مما ساعد في تعلمها بصورة أفضل وأسرع، فضلاً عن عنصر التشويق الذي وفره للمتعلم أثناء عرض نموذج الأداء، والتغذية الراجعة التي تتيح للمتعلمين الفرصة للمقارنة بين أدائه والأداء المثالي للمهارة، مما ساعد على تصحيح أدائه للوصول إلى أفضل نموذج للمهارة في حدود إمكاناته وقدراته . وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه ناصيف (1992).

وقد وجد الباحث أن استخدام الحاسوب كوسيلة تعليمية ساعد على تسهيل عملية التعلم من خلال تجزئة المهارات إلى أجزاء في سبيل تبسيطها، ثم التصور الدقيق لأجزاء المهارة وأدائها كأجزاء ، ثم الربط بين الأجزاء لتكوين الأداء الكامل، ثم أدائها ككل حتى نصل بالتعلم إلى الأداء السهل والديناميكي.

وبناء على ما سبق فقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز و لصالح الاختبار البعدي. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (شلول ، 2005)، (الجراح، 2005) (قواقزه ، 2004) (الصعوب، 2002) ، (سالم، 1994)، (thorleifson,1999)، والتي أجمعت على فاعلية استخدام الحاسوب في تعليم وتطوير المهارات الحركية المختلفة. وبناء على ذلك تم قبول الفرضية الأولى من فرضيات الدراسة.

الفرضية الثانية: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، كما تم استخدام اختبار "ت" لبيان الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى مجموعة التعلم باستخدام جهاز عرض الشفافيات، والجدول رقم (7) يبين ذلك :

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مجموعة جهاز عرض الشفافيات

اسم المهارة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية	القبلي	8	1.41	.33	28.98	.000
	البعدي	8	6.94	.50		
مهارة القفز فتحا	القبلي	8	2.03	.46	16.52	.000
	البعدي	8	7.13	.69		
مهارة الوقوف على اليدين	القبلي	8	2.00	.38	26.10	.000
	البعدي	8	7.38	.35		

يتبين من الجدول رقم (7) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.41 مقابل 6.94 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 28.98 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.03 مقابل 7.13 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 16.52 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.00 مقابل 7.38 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 26.10 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث تقدم أداء هذه المجموعة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية، حيث ساعدت الوسائل التعليمية أفراد هذه المجموعة في إدراك وتصور المهارات بشكل جيد، مما ساهم في زيادة أثر التعلم وترسيخه في الأذهان، كما يرى الباحث أن استخدام الوسائل التعليمية ساعدت المتعلمين في تبسيط أداء المهارة مهما كانت درجة صعوبتها،

وذلك من خلال إعداد المهارة إعدادا جزئياً ومفصلاً ليتوافق مع القدرات العقلية للمتعلمين، مما أدى إلى اكتساب التصور الصحيح والسليم للمسار الحركي للمهارة، وبالتالي أداء المهارة بسهولة ويسر و بشكل أدق . وهذا ما أكده (Wittch and Schuller , 1979) عندما أشاروا إلى أن استخدام جهاز عرض الشفافيات يساعد على التدرج في عرض المادة التعليمية بشكل متسلسل ، مما يساعد على إثارة اهتمام المتعلمين للمادة التعليمية ، وإدامة التعلم لمدة أطول ، وإثارة النقاش ومشاركة المتعلمين .

ويبدو أيضا أن الوسائل التعليمية عملت على تفاعل المتعلم مع النماذج المعروضة بصورة ايجابية، حيث تضمنت النماذج العديد من الصور التوضيحية لكيفية أداء المهارة وبجميع أجزاءها، وهذا بدوره ساعد المتعلمين على استيعاب المهارة بشكل أفضل، وحسن أدائهم بصورة أسرع. وهذا ما أكده الويسي (2003) عندما أشار إلى أن "الوسائل التعليمية وخاصة جهاز عرض الشفافيات يساعد المتعلمين على الإحاطة بكل النواحي الفنية الكبيرة والصغيرة في أداء المهارة، ويساهم في الاجابة عن استفسارات وملاحظات المتعلمين".

وبناء على ما ورد سابقاً فقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (الديري وابو الرز،1994) (الوديان و المومني ، 2004) ، (الويسي، 2003) ، (المصري، 1990) ، (السيد، 1990) ، (خليل، 1990)، (Dennis,1986)، والتي أجمعت على فاعلية استخدام الوسائل والأدوات التعليمية في تطوير وتعليم المهارات الرياضية المختلفة. وبناء على ذلك تم قبول الفرضية الثانية من فرضيات الدراسة.

الفرضية الثالثة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي".

للتحقق من صحة الفرضية: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، كما تم استخدام اختبار "ت" لبيان الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التقليدية، والجدول رقم (8) يبين ذلك.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المجموعة التقليدية

اسم المهارة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	القبلي	8	1.48	.23	40.02	.000
	البعدي	8	5.50	.27		
مهارة القفز فتحا	القبلي	8	1.88	.35	21.47	.000
	البعدي	8	5.59	.46		
مهارة الوقوف على اليدين	القبلي	8	1.94	.44	12.85	.000
	البعدي	8	6.19	.70		

يتبين من الجدول رقم (8) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.48 مقابل 5.50 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 40.02 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.88 مقابل 5.59 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 21.47 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.94 مقابل 6.19 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 12.85 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحث أن هذا التطور في مستوى الأداء المهاري لدى هذه المجموعة جاء نتيجة لمراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تصميم البرنامج وتطبيقه كما ويجد الباحث أن أسلوب البرنامج التعليمي المتبع والدور الذي يؤديه الباحث وأهميته بالنسبة للعملية التعليمية، من خلال أسلوب التعليم المباشر بواسطة الباحث وتعليقه على النواحي الفنية والتعليمية للمهارة وتطبيق النموذج الصحيح والسليم، وتوضيح الأخطاء للمتعلمين أثناء عملية الأداء وتلافيها، هي عبارة

عن محاولات في الوصول إلى الأداء الجيد والأمثل، وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج المتبع لدى هذه المجموعة، وهذا يتفق مع دراسة كل من (ابوعصعوص، 2001)، (الويسي، 2003)، (سالم، 1994) ، (Dennis,1986) والتي أجمعت على أن البرامج التعليمية والتدريبية المنظمة وفق أسس علمية تعمل على تطوير المستوى المهاري لدى اللاعبين. وبذلك تتحقق صحة الفرضية الثالثة من فرضيات الدراسة.

الفرضية الرابعة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين استخدام (الحاسوب ، وجهاز عرض الشفافيات ، والطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز"

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا ، ومهارة الوقوف على اليدين، في الاختبارات البعدية وفقا لمتغير المجموعة والجدول رقم (9) يبين ذلك.

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية حسب المجموعة

اسم المهارة	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	الحاسوب	8	8.44	.320
	جهاز عرض الشفافيات	8	6.94	.496
	التقليدية	8	5.50	.267
	المجموع الكلي	24	6.96	1.276
مهارة القفز فتحا	الحاسوب	8	8.60	.193
	جهاز عرض الشفافيات	8	7.13	.694
	التقليدية	8	5.59	.462
	المجموع الكلي	24	7.11	1.340
مهارة الوقوف على اليدين	الحاسوب	8	8.72	.209
	جهاز عرض الشفافيات	8	7.38	.354
	التقليدية	8	6.19	.704
	المجموع الكلي	24	7.43	1.148

يتبين من الجدول رقم (9) وجود فروقا ظاهرية في المتوسطات الحسابية وفقا لمتغيـــر المجموعة ، ولبيان الفروق الدالة إحصائيا بين هذه المتوسطات تم استخدام تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على اختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، كما هو مبين في الجدول رقم (10):

جدول رقم (10)

تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على الاختبارات البعدية

اسم المهارة	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	بين المجموعات	34.521	2	17.26	123.39	.000
	داخل المجوعات	2.938	21	.14		
	الكلي	37.458	23			
مهارة القفز فتحا	بين المجموعات	36.154	2	18.08	74.04	.000
	داخل المجوعات	5.127	21	.24		
	الكلي	41.282	23			
مهارة الوقوف على اليدين	بين المجموعات	25.661	2	12.83	57.96	.000
	داخل المجوعات	4.648	21	.22		
	الكلي	30.310	23			

يتبين من الجدول رقم (10) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغت قيمة "ف" 123.39 وبدلالة إحصائية 0.000.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحا، حيث بلغت قيمة "ف" 74.04 وبدلالة إحصائية 0.000.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغت قيمة "ف" 57.96 وبدلالة إحصائية 0.000 .

ولفحص الفروق الزوجية بين متوسطات المجموعات الثلاث تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شافية كما هو مبين في الجدول رقم (11).

جدول رقم (11)

المقارنات البعدية بطريقة شافية لأثر المجموعة على الاختبارات البعدية

اسم المهارة		المتوسط الحسابي	الحاسوب	جهاز عرض الشفافيات	التقليدية
مهارة الطلوع من المرجحة الأماميـــــة التقليدية (الكب)	الحاسوب	8.44			
	جهاز عرض الشفافيات	6.94	*1.50*		
	التقليدية	5.50	*2.94	*1.44	
مهارة القفــز فتحا	الحاسوب	8.60			
	جهاز عرض الشفافيات	7.13	*1.47*		
	التقليدية	5.59	*3.01	*1.53	
مهــــــــارة الوقوف على اليدين	الحاسوب	8.72			
	جهاز عرض الشفافيات	7.38	*1.34		
	التقليدية	6.19	*2.53	*1.19	

يتبين من الجدول رقم (11) ما يلي :

- هناك فروق بين مجموعة استخدام الحاسوب ومجموعة جهاز عرض الشفافيات، وبـــين مجموعة استخدام الحاسوب والمجموعة التقليدية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت الحاسوب، وبين مجموعة جهاز عرض الشــفافيات والمجموعـــة التقليديـــة

وجاءت الفروق لصالح مجموعة جهاز عرض الشفافيات في مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب).

- هناك فروق بين مجموعة استخدام الحاسوب ومجموعة جهاز عرض الشفافيات، وبين مجموعة استخدام الحاسوب والمجموعة التقليدية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت الحاسوب، وبين مجموعة جهاز عرض الشفافيات والمجموعة التقليدية وجاءت الفروق لصالح مجموعة جهاز عرض الشفافيات في مهارة القفز فتحا.

- هناك فروق بين مجموعة استخدام الحاسوب ومجموعة جهاز عرض الشفافيات، وبين مجموعة استخدام الحاسوب والمجموعة التقليدية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت الحاسوب، وبين مجموعة جهاز عرض الشفافيات والمجموعة التقليدية وجاءت الفروق لصالح مجموعة جهاز عرض الشفافيات في مهارة الوقوف على اليدين.

ويرى الباحث سبب تفوق المجموعة التي استخدمت الحاسوب على المجموعات الأخرى (جهاز عرض الشفافيات، التقليدية) يعود إلى فاعلية البرنامج التعليمي المحوسب، حيث استفاد المتعلمين من عرض الأداء وشرحه بواسطة البرمجية التعليمية المحوسبة (C.D) الذي يوضح أجزاء المهارة بكل دقة ويناقش التفاصيل في الأداء وفائدة كل حركة، وهو من تصميم الباحث الذي راعى فيه توضيح جزئيات المهارة بشكل يسهل فهمه. كما ولاحظ الباحث أن البرنامج التعليمي المحوسب عمل على زيادة اهتمامات المتعلمين بشكل اكبر بغرض امتلاك المعرفة الدقيقة عن المهارات المقدمة، مما أثار دافعيتهم نحو تعلم المهارات وجعل تطبيقها أكثر سهولة، رغم محدودية إمكاناتهم وقدراتهم، وأسهم في زيادة قدرات المتعلمين على امتلاك جميع أجزاء المهارة، وإتقانها بشكل تفوق فيه على الوسائل الأخرى.

وهذا ما أكده شرف (2000) عندما أشار إلى أن " الحاسوب يعمل على استثارة دافعية الطلاب للتعلم وإثارة اهتمامهم بتغذية راجعة فعّالة ، كما ويساعد الحاسوب في عملية التذكر ، فتتم عملية التعليم والتعلم بصورة أفضل وأدق نتيجة لتذكر أجزاء الحركة ومساراتها ، كما ويشد انتباه الطلاب للمادة التعليمية وهذا بدوره يقضي على النسيان لدى الطلاب ، ويظل الطالب متذكراً لما تعلمه لفترة طويلة " .

ويبدو أيضاً أن المهارات قيد الدراسة تتضمن أجزاء دقيقة، كحركة الذراعين والرأس، ومفصل الورك وغيرها، والتي تتطلب ملاحظة كل جزئية من جزئيات المهارة للوصول إلى أداء سليم ومن زوايا وأوضاع مختلفة، وهذا لا يأتي إلا من خلال عرض دقيق ومفصل لهذه الأجزاء ومشاهداتها لعدة مرات باستخدام تقنيات ممتازة بعيداً عن لغة الشرح والتوضيح النظري، وكل ذلك وفره البرنامج التعليمي المحوسب أكثر مما وفره جهاز عرض الشفافيات، مما أدى إلى تفوق البرنامج التعليمي المحوسب على الوسائل الأخرى.

وجاءت المجموعة التي استخدمت جهاز عرض الشفافيات في المرتبة الثانية كوسيلة فاعلة في تعليم وتطوير المهارات قيد الدراسة، لأنها قد تكون أتاحت المجال للمتعلم لمشاهدة المهارة بشكل مفصل ومجزأ، إذ أن استخدام الصور التوضيحية والمتسلسلة لطريقة الأداء مع الشرح جعل المعلم يقف عند كل جزء من أجزاء هذه المهارة، ليتعرف على كيفية الأداء، مما ساعد على تكوين صورة واضحة وتصور دقيق للمسار الحركي للمهارة ، وهذا بدوره ساعد المتعلمين على استيعاب وإدراك المهارة بشكل أفضل. مما أدى إلى تسهيل وتبسيط المهارة في ذهن المتعلم وبالنهاية الوصول إلى أفضل نموذج في أداء المهارة. وهذا ما أكدته يونس (1992) عندما أشارت إلى " أن الوسائل التعليمية تستثير ميول التلاميذ وتعمل على تنميتها في اتجاه

معين وخاصة جهاز عرض الشفافيات ، إذ يخلق الميل بتأثيره المباشر على حاسة البصر دون وسيط وذلك عن طريق الصور الضوئية التي يعرضها على الشاشة " .

ويشير الباحث أن البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية ساهم في سرعة التعلم وقلل من الأخطاء أثناء المهارة، كما وحفزت واستثارة دوافع المتعلمين نحو التعلم. وهذا ما أكده خطايبه "(1997) عندما أشار إلى" أن الوسائل التعليمية تعمل على زيادة فاعلية التعلم عن طريق استخدام جميع الحواس لدى المتعلم وتكسبه الكثير من المعرفة والمهارات".

ويعزو الباحث أن من أسباب تفوق المجموعتين التجريبيتين على المجموعة الضابطة هو استخدام الوسائل التعليمية مع المجموعتين التجريبيتين مما أدى إلى زيادة عنصر التشويق والحماس، وساهمت في تنوع الخبرات التعليمية التي قللت من الملل والكسل وزادت من استثارة وتشويق وانتباه أفراد المجموعتين وقد ظهر ذلك واضحاً من خلال التزام المجموعتين التجريبيتين بالحضور والتدريب مما جعلهم أكثر جدية وحبا للعمل في تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، وجاء هذا الرأي متفقا مع دراسة (الويسي 2003)، (الجراح،2005) ، (القواقزة، 2004).

ويؤكد الباحث أن هذا لا يعني أن المجموعة الضابطة والتي لم تستخدم الوسائل التعليمية لم تتعلم المهارات قيد الدراسة، بل أنه كان واضحا أن البرنامج التعليمي سواء باستخدام الوسائل التعليمية أو بدونها قد حقق تقدما ملموسا في مستوى أداء المهارات المطروحة في الدراسة ،ويعزو الباحث التقدم في مستوى الأداء للمجموعة الضابطة إلى مراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تصميم البرنامج وتطبيقه، ولكن تفوق أفراد المجموعتين التجريبيتين التي استخدمت الوسائل التعليمية يجعل الباحث يستدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية كانت أكثر فاعلية من فاعلية البرنامج التعليمي بدون استخدام الوسائل التعليمية. وهذه

النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات التي بحثت بفعالية استخدام الوسائل التعليمية والتقنيات الحديثة في تعليم المهارات الحركية المختلفة، حيث أظهرت نتائج دراسة(الوديان والمومني، 2004) (الشلول،2005)، (الداغستاني،2000)، (القواقزة، 2004)،(الجراح،2005)، (الويسي،2003) ،(السيد، 1990)،(المصري، 1990) ، (thorleifson,1999) (Wood , 1970). فاعلية الوسائل التعليمية التي تم استخدامها في تعليم مختلف مهارات الألعاب الرياضية، وأظهرت نتائج تدعم استخدام الحاسوب وجهاز عرض الشفافيات في تعليم المهارات الحركية.

الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1. وجود اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .

2. وجود اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .

3. وجود اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

4. تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت (الحاسوب) على المجوعات الأخرى (جهاز عرض الشفافيات و الطريقة التقليدية) في تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

5. تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (جهاز عرض الشفافيات) على المجموعة التقليدية في تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .

6. تعتبر البرمجية التعليمية المحوسبة وسيلة فاعلة في زيادة فاعلية تعلم المهارات الحركية وتطويرها وخاصة في المهارات الحركية في رياضة الجمباز.

ثانيا : التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

1. ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في تعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية في الجمباز لما لها من تأثير على عملية التعلم.
2. استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية والذي تم تنفيذه في الدراسة في تعليم المهارات الأساسية في الجمباز (الطلوع من المرجحة الأمامية، القفز فتحا، الوقوف على اليدين)
3. العمل على توفير الوسائل التعليمية في المؤسسات التربوية لكي يستطيع المعلم استخدامها في تعليم وتطوير مهارات وفعاليات رياضية مختلفة.
4. العمل على عقد دورات تدريبية لمدرسي التربية الرياضية في مجال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة (الحاسوب ، جهاز عرض الشفافيات ، الفيديو) وغيرها من الوسائل التعليمية الحديثة في تعليم المهارات الحركية على مختلف الألعاب الرياضية.
5. إجراء دراسات مشابهة باستخدام الوسائل التعليمية على المهارات الرياضية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع العربية:

ابو عصبعوص، إبراهيم محمد خليل .(2001). **أثر استخدام برنامج تدريبي بأدوات مساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للناشئين (14-16) سنة**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.

أبو هلال، أحمد وآخرون .(1993). **المرجع في مبادئ التربية**، دار الشروق، عمان.

استيتية، دلال ملحس والدبس، محمد .(1997). **الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم**، جمعية عمال المطابع التعاونية، عمان.

الإمام، صفاء ذنون .(1991). **أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، الموصل.

الجازي . طلال سلامة . (2004). **تصميم وإنتاج واستخدام الوسائل التعليمية** . مركز يزيد للخدمات الطلابية ، الكرك ، الأردن .

حسن ، هشام وآخرون . (2003) . **مبادئ الجمباز الحديث**.(مكان النشر غير معروف) (ص،13).

حمدان، محمد .(1986). **وسائل وتكنولوجيا التعليم: مبادؤها وتطبيقاتها في التعليم والتدريس**، دار التربية الحديثة، عمان: الأردن.

حنتوش، معيوف ذنون وآخرون .(1985). **المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية**، مطابع جامعة الموصل، الموصل-العراق.

حورية، مرسي .(1985). **طرق التدريس في التربية الرياضية**، مطبوعات جامعة الزقـازيق، مصر(ص،16).

الحيلة ، محمد محمود . (2000) .**التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية** . دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة .

____________.(1999). **تقنيات إنتاج الشفافيات التعليمية**، دار المسيرة، عمان.

____________.(2001). **التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية**، دار الكتاب الجـامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.

____________.(2003). **تصميم التعليم نظريـة وممارسـة**، دار المسـيرة للنشـر والتوزيع، عمان.

خطايبة، أكرم .(1997). **المناهج المعاصرة في التربية الرياضية**، دار الفكر، عمان.

خليل، صفوت محمد يوسف .(1990). **أفضل الوسائل التعليمية في تعلم طلاب كليـة التربيـة لبعض مهارات الجمباز**. مجموعة رسائل الدكتوراه في التربيـة الرياضـية، مطبعـة الرواد، بغداد.

الخولة ، محمود فخري . (1997). **اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصـر اللياقـة البدنية والمهارية الخاصة بناشئي كرة القدم فـي الأردن** . رسـالة ماجسـتير غيـر منشورة ،الجامعة الأردنية .

الداغستاني، بان .(2000). **تأثير استخدام الحاسوب فـي تعلـيم المهـارات الأساسـية فـي الجمناستك الفني للنساء**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

دومي، حسن علي والعمري، عمر حسن .(2005). **أساسيات في تصـميم وإنتـاج الوسـائل التعليمية**، دار حنين للنشر والتوزيع، عمان.

الديري، علي وأبو الرز، حسين .(1994). أثر استخدام الوسائل التعليمية على الأداء المهـاري في رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية، **مجلة علوم وفنون**، العدد الأول، المجلـد السادس، جامعة حلوان.

زغلول، محمد سعد وآخرون .(2001). **تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربيـة الرياضـية**، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر.

سالم، عزيزة وآخرون .(1990). **رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيـق**، المؤسسـة الفنيـة للطباعة والنشر، مصر.

سالم، ميرفت .(1994). تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في الجمباز علـى الاتجاهـات ومستوى الأداء المهاري لتلميذات الصف الثاني الإعدادي. **مجلة علوم وفنون الرياضة**، العدد الأول، المجلد السادس، جامعة حلوان، مصر.

سرى، فضيلة حسن .(1984). **مقارنة بين أثر استخدام الوسائل التعليمية على مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض**، إنتاج علمي، المجلد السابع، العدد السابع، جامعة حلوان.

سلامة، عبد الحافظ .(1991). **واقع استخدام الحاسوب في التدريس المصغر فـي المـدارس الخاصة في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الجامعة الأردنية.

سلامة، عبد الحافظ .(1998). **مدخل إلى تكنولوجيا التعليم**، الطبعة الثانية: دار الفكر، عمان.

السيد ، عفاف احمد . (1990) . فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليميـة فـي تعلـم مهـارة الإرسال في الكرة الطائرة على تحقيق الأهداف التعليمية . **مجلة علوم وفنون** ،العـدد الثالث ، مطابع حلوان ، جامعة حلوان ، مصر .

السيد، محمد علي .(1997). **الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعلـيم**، دار الشـروق، عمـان: الأردن.

شحاتة، محمد إبراهيم .(1981). **دليل الجمباز الحديث**، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

شرف، عبد الحميد .(2000). **تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، مصر.

الشلول، عماد .(2005). **أثر استخدام الوسائل التعليمية في اكتساب المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

الصعوب، سامر نهار .(2002). **أثر التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في مهارة العجلة البشرية**، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.

الطيطي ، عبد الجواد فائق . (1991) . **تقنيات التعليم بين النظرية والتطبيق** . الطبعة الأولى . دار الكندي ، اربد ، الأردن .

عبد الرحيم، جمال جمعة .(2006). **تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية**، دار يافا للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.

عبد الغني، محمد عثمان .(1994). **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**، الطبعة الثانية، دار القلم، الكويت.

العبيدي ، صائب عطية .(1981). **الجمناستك**. مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد.

القواقزة، صالح سالم .(2004). **أثر برنامج تدريبي محوسب في تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الأردن**، أطروحة دكتوراة، جامعة عمان العربية، عمان.

كاشف ، عزت محمود . (1987) . **التدريب في رياضة الجمباز** . الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة ، مصر .

كاظم ، احمد و جابر ، جابر .(1986) . **الوسائل التعليمية والمنهج** . الطبعــة الثانيــة ، دار البحوث العلمية ، الكويت .

الكلوب ، بشر عبد الرحيم . (1993) . **التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم**. دار الشــروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

لايرش، بوركين وآخرون .(1978). **الأسس النظرية في الجمناستك**، جامعة مــارتن لــوثر، ألمانيا، ترجمة عبد السلام عبد الرزاق وصائب العبيدي، جامعة بغداد، (ط2)، بغداد.

محمد، مصطفى السايح .(2004). **المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومــات فــي التربية الرياضية**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

المصراتي ، عبد القادر . (1997) . **المعلم والوسائل التعليمية** . الطبعة الثانيــة . الجامعــة المفتوحة ، ليبيا (ص،107).

المصري، آمال .(1990). **أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلــم مهــارة الشــقلبة الجانبية على جهاز الأرضي**، رسالة ماجستير غيــر منشــورة، جامعــة الزقــازيق، مصر(ص،3).

ناصر، إبراهيم .(2001). **أسس التربية**، الطبعة السادسة، عمان: الأردن(ص،3).

ناصيف ، محمد . (1992) .اثر استخدام الوسائل التعليمية في اكتساب مهارة سباحة الزحــف على البطن . **مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث** ، 4، (ص،139).

نصيف، عبد علي .(1980). **التعلم الحركي** ، الطبعة الأولى، وزارة التعليم العــالي، بغــداد، العراق.

الوديان، حسن والمومني، زياد .(2004). أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في اكتساب التحصيل الحركي والمعرفي لمهارة سباحة الصدر، **سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، المجلة العشرون، العدد الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.

الويسي، نزار "محمد خير" .(2003). **أثر استخدام الوسائل التعليمية على تعلم فعاليتي الوثب العالي والطويل في ألعاب القوى**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.

يونس ، أفراح . (1992) . **اثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم قفزة اليدين الأمامية على حصان القفز** . رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، الموصل ، العراق.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

Balkeen , (1968) . The study of mental training Effect in preparing Gymnasium players. Prentice Hall, New Jersey, USA.

Borroman, G.U.A . (1972) Gerattubnen . Sport Verlag Berlin, p.58.

Caffarell , Edward . (1987) . Evaluating the New Generation of Computer-Based Instructional Software . Educational Technology. April.

Dennis, M .(1986). Mental Practice and Ability Canadian Journal of Applied Sport Seience. 1:10-25.

Kuffin, K. Michel . (1985) , Dissertation Abstracts International , Vol , 47, R.01, July,.

Rothstein , A . (1980) Effective use of video tape replay in learning motor skills , journal of Rysical Education , 142 , 2 , 28 .

Rush , D . (1991) . Improving skill analysis for Diving . Ohio state University , degree . ph . Dal – A 51/07, 231.

Scraba , p , (1990) Self modeling for teaching swimming to reassigns with physical disabilities . The diversity of Connecticut Doctorate dissertation . Dal - A50/09 , 28-30

Seels, B. (1995). Instructional design Fundamental educational publication Englewood Cliffs, New Jersey, P.B.

Singer, Robert. (1980). Teaching Physical Education A system Approach, second, Houthton , Mifflian Co Boston.

Thorleifson , Jon .(1999). The Effect of Computerized Program on Sport Skills for Elementary Graders at Sudley School in Virginia State. Dissertation Abstract International, vol.53.No.6.

Wittich, A.W. and Schuller, C.F. (1979). Instructional Technology its nature and use, sixth Edition. New York - Harper and Row, Publishers.

Wood. Nelson Frederick. (1970). A study of the Effect Video Tope Instant Reply on Learning Gymnastic Skills, Dissertation Abstracts International. A .Vol. 31,1, PP.207-208.

ملحق رقم (1)

استمارة التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور...المحترم

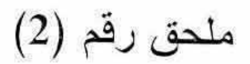
تحية طيبة وبعد :

يقوم الباحث عبدا لله فهد الصبيحات بدراسة بعنوان (أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز) ، وقد قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب اشتمل على ثلاثة مهارات أساسية في الجمباز . لذا أرجو التكرم بتحكيم هذا البرنامج شاكرين لكم حسن تعاونكم .

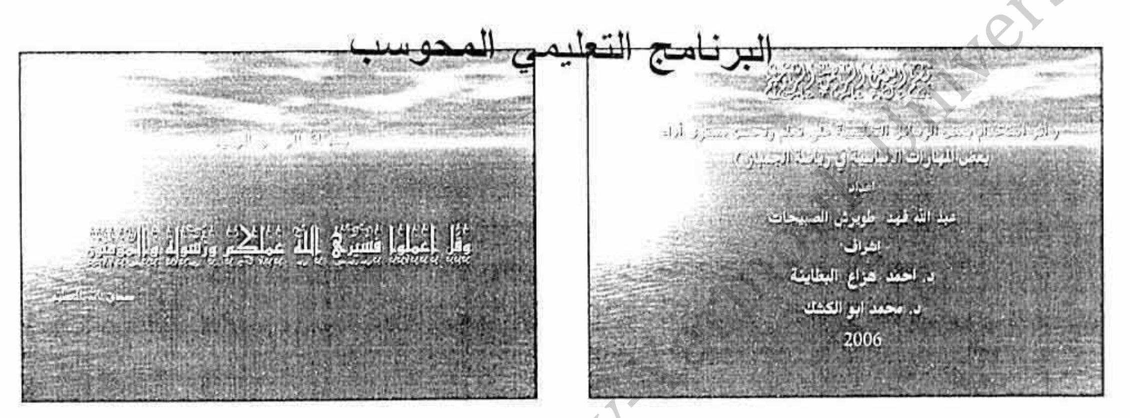
النص	مناسب	غير مناسب	اقتراح ما تراه مناسب
وضوح استخدام تعليمات البرنامج			
وضوح الأهداف التربوية			
سلامة المادة العلمية			
كفاية المحتويات للمادة العلمية طريقة عرض المادة العلمية			
تسلسل الخطوات التعليمية			
ملائمة المادة العلمية لمستوى المتعلمين			
شمولية البرنامج لجميع جوانب الموضوع المتعلق بالمهارات وتعلمها			
مثيرة ومشوقة للمتعلمين			
وضوح الخط والكتابة			
الألوان متناسقة ومريحة			
التأثيرات			

واقبلوا فائق الاحترام

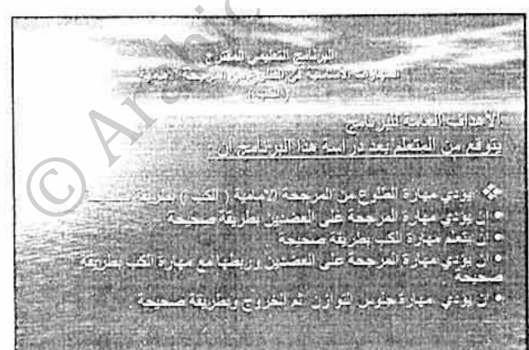
ملحق رقم (2)



البرنامج التعليمي المحوسب



* المهارات الاساسية في البرنامج :
- مهارة الطلوع من المرجحة الامامية (الكب) /جهاز المتوازي
- مهارة الوقوف على اليدين / بساط الحركات الارضية .
- مهارة القفز فتحا / جهاز حصان القفز .



البرنامج التعليمي المقترح

الأهداف العامة للبرنامج

يتوقع من المتعلم بعد دراسة هذا البرنامج أن:

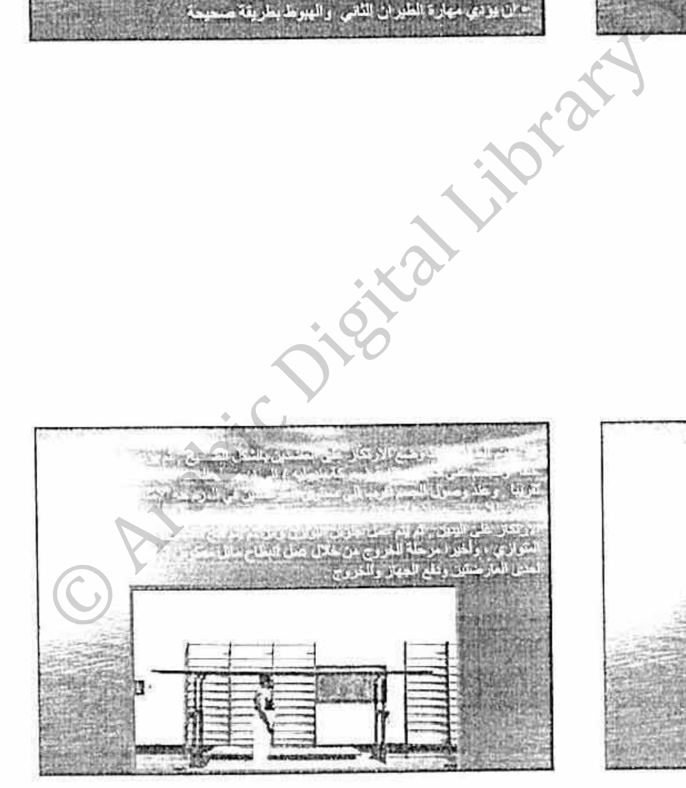
- ❖ يؤدي مهارة الوقوف على اليدين بطريقة الصحيحة .
- ان يتعلم الاحساس بنقاط الارتكاز بطريقة صحيحة .
- ان يؤدي مهارة الوقوف على اليدين و بالاستناد على الحائط بطريقة صحيحة
- ان يؤدي مهارة الوقوف على اليدين وبالسند من الزميل بطريقة صحيحة .

البرنامج التعليمي المقترح

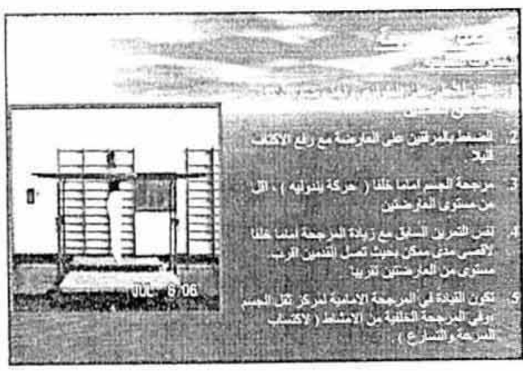
يتوقع من المتعلم بعد دراسة هذا البرنامج ان:

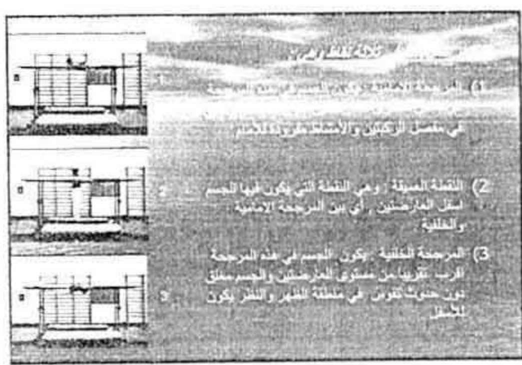
- ❖ يؤدي مهارة القفز فتحا بطريقة صحيحة
- ان يؤدي الجري التقربي بطريقة صحيحة .
- ان يربط الجري التقربي مع الناحية التنسيقية للارتقاء على سلم القفز
- ان يؤدي مهارة الطيران الاول بطريقة صحيحة .
- ان يؤدي مهارة الارتكاز والدفع على الحصان بطريقة صحيحة .
- ان يؤدي مهارة الطيران الثاني والهبوط بطريقة صحيحة

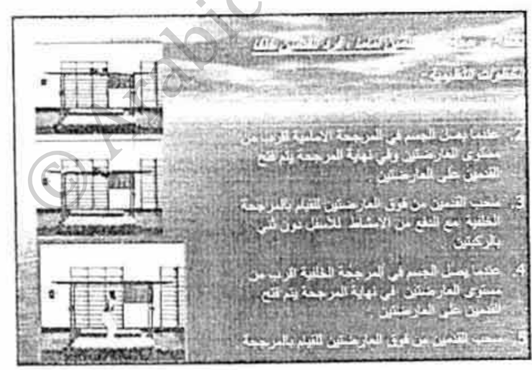


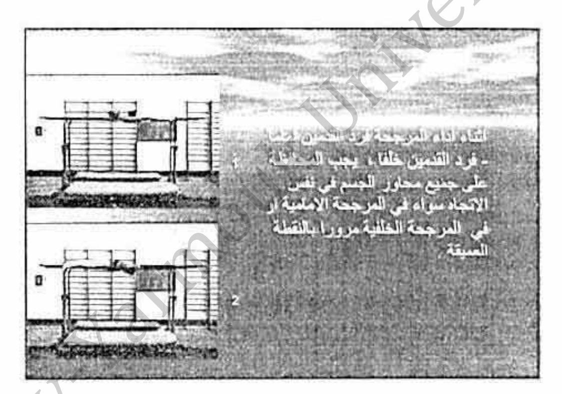


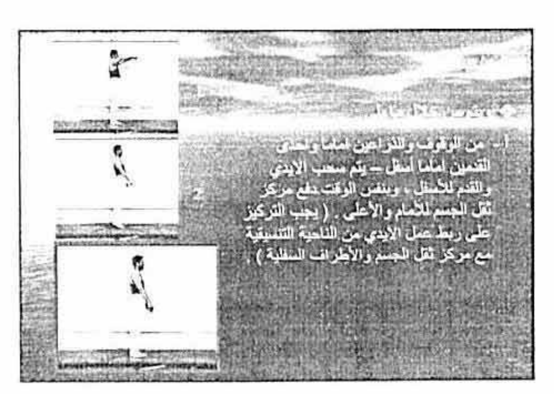

أولاً - الارتكاز المتقاطع على العضدين.
-يكون الارتكاز في هذا الوضع على العضدين حيث يوزع وزن الجسم على العضدين بالتساوي ويكون الجسم مفرود وعلى استقامة واحدة دون انثناء ويراعي ان تكون نقطة التقاء الايدي مع الجهاز على شكل زاوية مقدارها 120 °

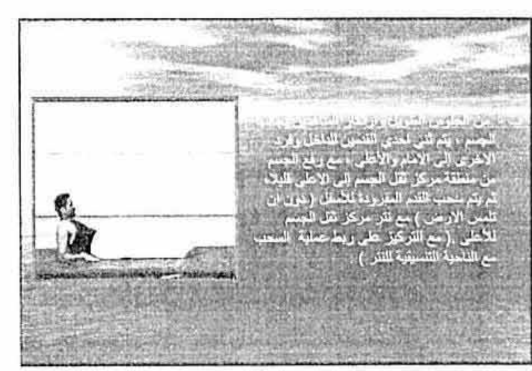

2. الضغط بالمرفقين على العارضة مع رفع الاكتاف قليلا.
3. مرجحة الجسم اماما خلفا (حركة بندولية) ، اقل من مستوى العارضتين
4. نفس التمرين السابق مع زيادة المرجحة اماما خلفا لاقصى مدى ممكن بحيث تصل القدمين الى مستوى من العارضتين تقريبا
5. تكون القيادة في المرجحة الامامية لمركز ثقل الجسم وفي المرجحة الخلفية من الامشاط (لاكتساب المرجحة والتسارع).

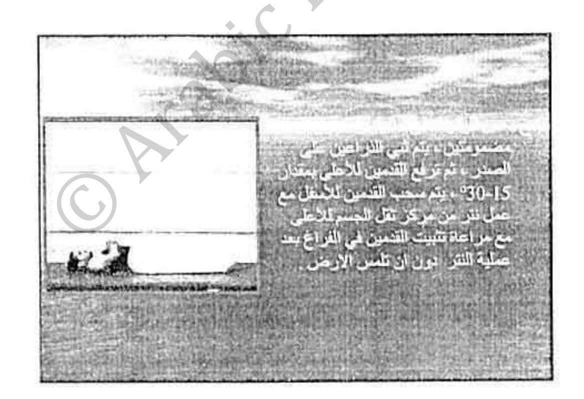

في مفصل الركبتين والامشاط ممدودة للامام
2) النقطة العميقة : وهي النقطة التي يكون فيها الجسم اسفل العارضتين ، أي بين المرجحة الامامية والخلفية
3) المرجحة الخلفية : يكون الجسم في هذه المرجحة اقرب تقريبا من مستوى العارضتين والجسم مغلق دون حدوث تقوس في منطقة الظهر والنظر يكون للاسفل

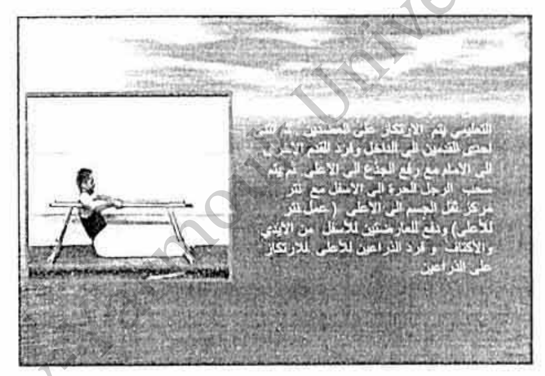

2. عندما يصل الجسم في المرجحة الامامية اقرب من مستوى العارضتين وفي نهاية المرجحة يتم رفع القدمين على العارضتين
3. سحب القدمين من فوق العارضتين للقيام بالمرجحة الخلفية مع الدفع من الامشاط للاسفل دون ثني بالركبتين
4. عندما يصل الجسم في المرجحة الخلفية اقرب من مستوى العارضتين في نهاية المرجحة يتم فتح القدمين على العارضتين
5. سحب القدمين من فوق العارضتين للقيام بالمرجحة

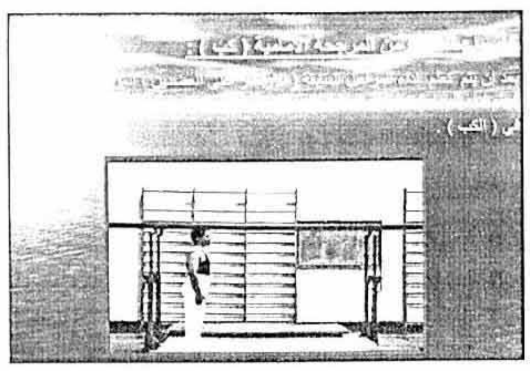

- فرد القدمين خلفا ، يجب
على جميع محاور الجسم في نفس
الاتجاه سواء في المرجحة الامامية او
في المرجحة الخلفية مرورا بالنقطة
العميقة.
2

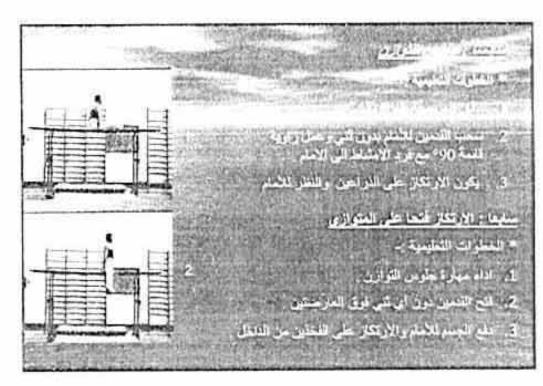

أ- من الوقوف والذراعين اماما
القدمين اماما أسفل – يتم سحب الايدي
والقدم للأسفل ، وبنفس الوقت دفع مركز
ثقل الجسم للأمام والأعلى . (يجب التركيز
على ربط عمل الايدي من الناحية التنسيقية
مع مركز ثقل الجسم والأطراف السفلية) .
2

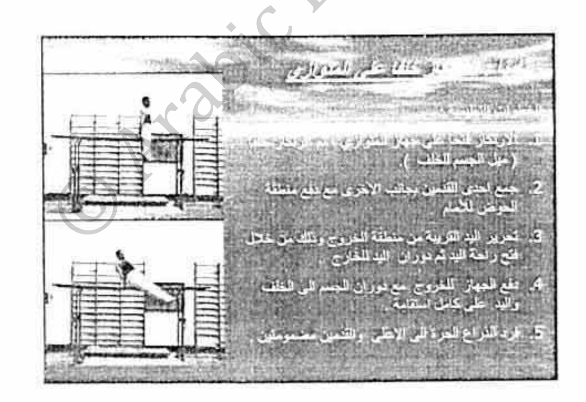

الجسم ، يتم ثني احدى القدمين للداخل
الاخرى الى الامام والأعلى ، مع رفع الجسم
من منطقة مركز ثقل الجسم الى الاعلى
ثم يتم سحب القدم المفرودة للأسفل (بدون ان
تلمس الارض) مع نتر مركز ثقل الجسم
للأعلى .(مع التركيز على ربط عملية السحب
مع الناحية التنسيقية للنتر) .


مضمومتين ، يتم ثني الذراعين
الصدر ، ثم ترفع القدمين للاعلى بمقدار
15-30° ، يتم سحب القدمين للأسفل مع
عمل نتر من مركز ثقل الجسم للاعلى
مع مراعاة تثبيت القدمين في الفراغ بعد
عملية النتر دون أن تلمس الارض .


التعليمي يتم الارتكاز على المتوازي
احدى القدمين الى الداخل وفرد القدم الاخرى
الى الامام مع رفع الجذع الى الاعلى ثم يتم
سحب الرجل الحرة الى الاسفل مع نقل
مركز ثقل الجسم الى الاعلى (عمل نقل
للأعلى) ودفع المارشتين للأسفل من الايدي
والاكتاف و فرد الذراعين للأعلى للارتكاز
على الذراعين

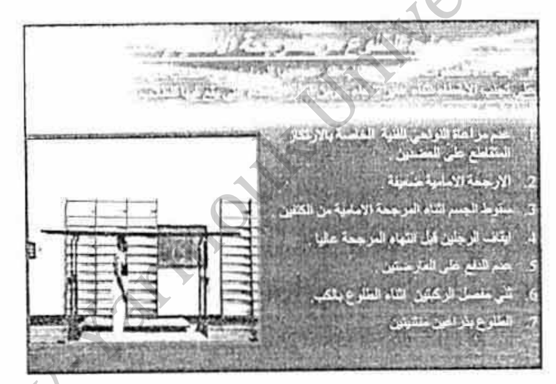



2. سحب القدمين للأمام بدون ثني وعمل زاوية قائمة 90° مع فرد الامشاط الى الامام
3. يكون الارتكاز على الذراعين والنظر للأمام
سابعا : الارتكاز فتحا على المتوازي
* الخطوات التعليمية :-
1. اداء مهارة جلوس التوازن.
2. فتح القدمين دون أي ثني فوق المارشتين .
3. دفع الجسم للأمام والارتكاز على الفخذين من الداخل

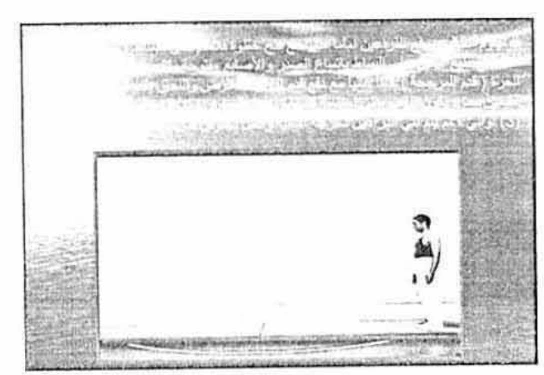

2. جمع احدى القدمين بجانب الاخرى مع دفع منطقة الحوض للأمام
3. تحرير اليد القريبة من منطقة الخروج وذلك من خلال فتح راحة اليد ثم دوران اليد للخارج .
4. دفع الجهاز للخروج مع دوران الجسم الى الخلف واليد على كامل استقامة .
5. فرد الذراع الحرة الى الاعلى والقدمين مضمومتين .

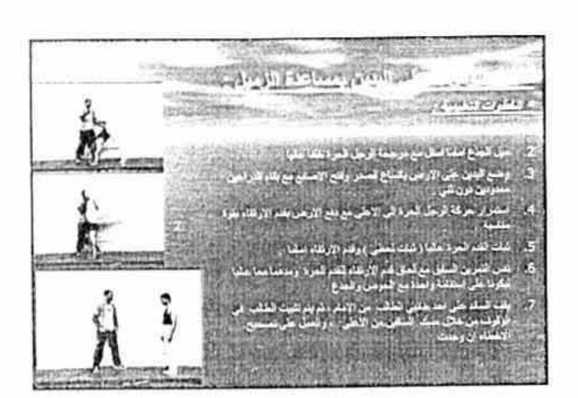
المهارة الثانية

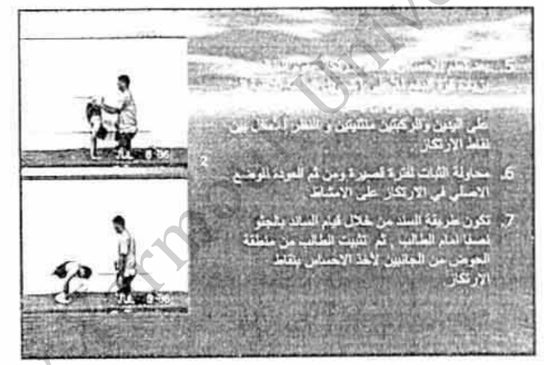
الوقوف على اليدين



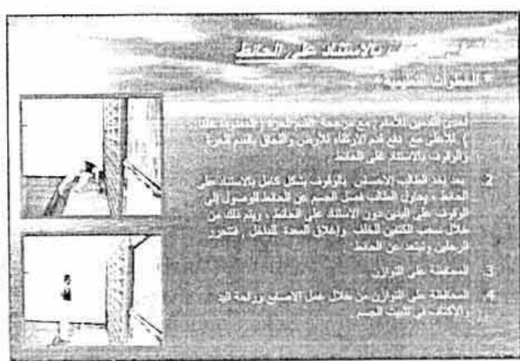


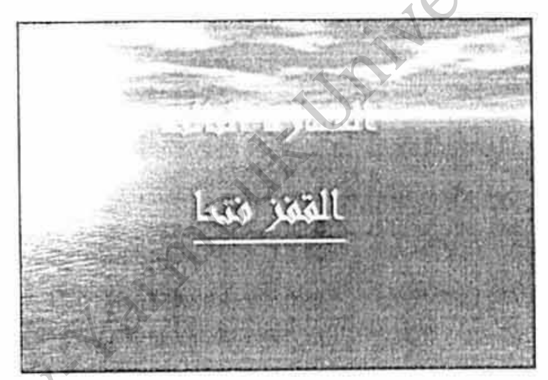


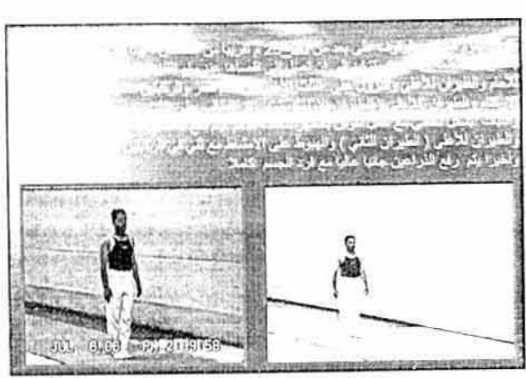



على اليدين والركبتين منثنيتين و النظر أسفل الى نقاط الارتكاز
6. محاولة الثبات لفترة قصيرة ومن ثم العودة للوضع الاصلي في الارتكاز على الامشاط
7. تكون طريقة السند من خلال قيام السائد بالجثو نصفا امام الطالب , ثم تثبيت الطالب من منطقة الحوض من الجانبين لأخذ الاحساس بنقاط الارتكاز


مهارة الوقوف على اليدين

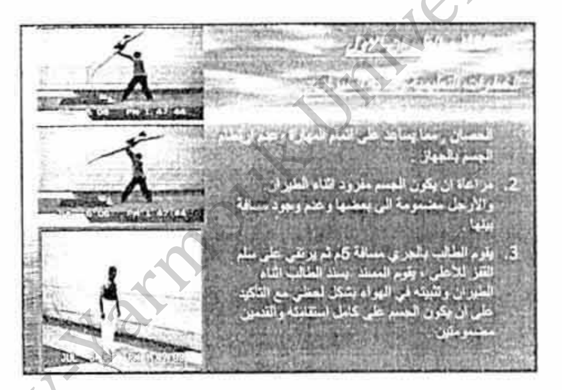


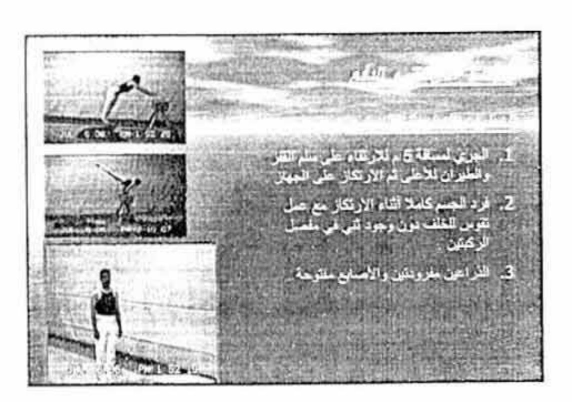

القفز فتحا


JUL 6,06 PM 2:19:58


الخطوات التعليمية
2. أن يتم الاقتراب بخطوات متزنة


2. يبدأ الارتقاء بالرجلين معا وعلى الامشاط
3. انثناء بسيط في الركبتين , ثم يبدأ الدفع بفرد الركبتين والضغط بالرجلين على سلم القفز


الحصان، مما يساعد على اتمام المهارة وعدم ارتطام الجسم بالجهاز.
2. مراعاة ان يكون الجسم مفرود اثناء الطيران والارجل مضمومة الى بعضها وعدم وجود مسافة بينها
3. يقوم الطالب بالجري مسافة 5م ثم يرتقي على سلم القفز للاعلى، يقوم المسند بسند الطالب اثناء الطيران وتثبيته في الهواء بشكل لحظي مع التاكيد على ان يكون الجسم على كامل استقامته والقدمين مضمومتين.


1. الجري لمسافة 5 م للارتقاء على سلم القفز والطيران للاعلى ثم الارتكاز على الجهاز
2. فرد الجسم كاملا أثناء الارتكاز مع عمل تقوس للخلف دون وجود ثني في مفصل الركبتين
3. الذراعين مفرودتين والاصابع مفتوحة


1. يتم فتح الرجلين بعد عملية الدفع وترك الجهاز دون وجود أي ثني في مفصل الركبتين
2. مد الذراعين بعد ترك الجهاز الى الاعلى
3. يتم بعد ذلك الهبوط بعد وصول الجسم الى الوضع العمودي على الارض
4. الذراعين عاليا ثم جلب الجسم مع مراعاة ان تكون القدمين بكاملها على الارض
5. انثناء بسيط في الركبتين لامتصاص قوة ارتطام الجسم بالارض
6. بعد الاثبات نصل الركبتين الى كامل امتدادها




1. عدم انتظام الجري التقريبي
2. عدم النهوض في منطقة النهوض على سلم القفز
3. الطيران للأمام وباتجاه الحصان مما يؤدي إلى طيران منخفض لا يخدم المهارة بالشكل الصحيح
4. ثني الذراعين أثناء الارتكاز
5. فتح الرجلين مبكرا
6. الهبوط برجلين متفرجتين لعدم وجود طيران ثان


1. يجب أن يكون الطيران الأول
2. يكون الارتكاز في الثلث الأخير من الحصان
3. العمل على ثبات الجسم في الارتكاز بشكل لحظي وعمل التقوس للخلف بصورة صحيحة
4. لا يتم فتح القدمين إلى بعد أداء الارتكاز الصحيح وعمل التقوس والقدمين مضمومتين
5. الهبوط على الأمشاط مع ثني في الركبتين لامتصاص الحركة


تم بحمد الله

ملحق رقم (3)

أسماء لجنة تحكيم البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب

اسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل
د. علي الديري	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د. فايز أبو عريضة	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د. زياد المومني	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د .موسى ابو دلبوح	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د .بسام مسمار	دكتوراه تربية رياضية	الجامعة الأردنية
د. صادق الحايك	دكتوراه تربية رياضية	الجامعة الأردنية
مجدولين عبيدات	ماجستير تربية رياضية	جامعة اليرموك
خيري صباحين	ماجستير تربية رياضية	الجامعة الهاشمية

ملحق رقم (4)

أسماء المحكمين للاختبارات المهارية

اسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل
محمد ابو الكشك	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
زياد المومني	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
موسى ابو دلبوح	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
مجدولين عبيدات	ماجستير تربية رياضية	جامعة اليرموك
خيري صباحين	ماجستير تربية رياضية	الجامعة الهاشمية

أسماء المساعدين في البرنامج التعليمي

الأستاذ أحمد العلي
الأستاذ زياد الزيود

الأسبوع : الأول

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية الأولى + الثانية

الهدف التعليمي: تعليم مهارة المرجحة على العضدين (م1) تعليم الجري التقربي والارتقاء (م2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
الجزء التمهيدي	10 دقائق				
	- المقدمة	1 د	- تسجيل الغياب		- مراقبة الطلاب أثناء الجري
	- الإحماء العام	4 د	- تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة
	- الإحماء الخاص	5 د	- تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم
الجزء الرئيسي	45 دقيقة		- إعطاء فكرة عامة عن مهارات الجمباز وعن الأجهزة بشكل عام - (م1) شرح وتوضيح كيفية أداء المرجحة على العضدين/ (م2)شرح وتوضيح مراحل القفز على حصان القفز وأداء نموذج للمهارتين .		
	- نشاط تعليمي	15 د	- (م1) الوقوف المتقاطع المواجه للمتوازي ، القفز للأعلى لأخذ وضع الارتكاز على العضدين بشكل صحيح .		- (م1) التأكيد على وضع الارتكاز الصحيح للعضدين - توزيع وزن الجسم على العضدين بالتساوي .
	- نشاط تطبيقي	30 د	- مرجحة الجسم أماماً خلفاً (حركة بندوليه) وبمساعدة الزميل . - (م2) أداء الجري بخطوات منتظمة ومتزايدة في السرعة . - الجري التقربي من مسافة (10م) ثم الارتقاء على سلم القفز والهبوط أمامه .		- (م2) التأكيد على أن يكون الجري بخطوات متسلسلة ومتزايدة في السرعة - التركيز على آخر ثلاثة خطوات أثناء الجري . - التأكيد على أن يكون الارتقاء في الثلث الأخير سلم القفز
الجزء الختامي	5 دقائق		- نشاط حر / تماريه تهدئيه		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط
		3 د 2 د	- الاستعداد للانصراف		- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف

(م1) : مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب) (م2) : مهارة القفز فتحاً (م 3) : مهارة الوقوف على اليدين

الاسبوع : الاول

الوحدة التعليمية الثالثة+الرابعة

الهدف التعليمي: تعليم المرجحة على العضدين (م1)

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الربط بين الخطوات التقريبية والارتقاء مع الطيران الأول على سلم القفز (م2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
	10 دقائق		- تسجيل الغياب		- مراقبة الطلاب أثناء الجري
الجزء التمهيدي	- المقدمة	1 د	- تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة
	- الإحماء العام	4 د	- تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم
	- الإحماء الخاص	5 د			
	45 دقيقة		- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة السابقة(م1+م2)		(م1) أداء المرجحة بصورة صحيحة . - القيام بفتح القدمين عند انتهاء حركة المرجحة الأمامية والخلفية تقريباً - الأمشاط مفرودة للخارج - الارتكاز فتحاً في المرجحة الأمامية يكون على منطقة الفخذ الخلفية والعكس -(م2) التأكيد على مسار الطيران بأن يكون للأعلى وليس للأمام - الأرجل في أثناء الطيران مضمومة والجسم على كامل استقامته في الهواء - مرجحة الذراعين أماماً عالياً بعد الارتقاء على سلم القفز
الجزء الرئيسي	- نشاط تعليمي	15د	- شرح وتوضيح كيفية المرجحة على العضدين فرد القدمين اماما فرد القدمين خلفا على جهاز المتوازي / و شرح وتوضيح مرحلة الارتقاء والطيران الأول وربطها مع بعضها البعض(م2) على حصان القفز		
	- نشاط تطبيقي	30 د	_القيام بأداء المرجحة مع وجود مساعدة من قبل الزميل _عند وصول الجسم بالقرب من مستوى العارضين في المرجحة الأمامية والخلفية يتم فتح الأرجل والارتكاز فتحاً - الجري 10 م - الارتقاء على سلم القفز- ثم الطيران ويكون للأعلى والذراعين عالياً - الجري 5 م ثم الارتقاء على سلم القفز ثم الطيران من فوق الزميل الواقف أمام سلم الارتقاء		
	5 دقائق		- نشاط حر / تماريه تهدئه		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف
الجزء الختامي		3د	- الاستعداد للانصراف		
		2د			

الاسبوع: الثاني

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية الخامسة + السادسة

الهدف التعليمي: تعليم المرجحة على العضدين (م1)

تعلم كيفية الارتكاز والدفع على الحصان وربطها مع المراحل السابقة (الخطوات التقريبية-الارتقاء-الطيران الأول) (م2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
10 دقائق			- تسجيل الغياب - تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم
الجزء التمهيدي	- المقدمة	1 د			
	- الإحماء العام	4 د			
	- الإحماء الخاص	5 د			
45 دقيقة			(م1) شرح كيفية اداء المرجحة على العضدين بصورة صحيحة / (م2) شرح مرحلة الارتكاز والدفع على حصان القفز وربطها بالمراحل السابقة . القيام بأداء المرجحة مع التركيز على النواحي الفنية أثناء الأداء ، ثم فرد القدمين اماما ثم خلفا وبدون مساعدة . - الجري 5 م ثم الارتقاء على سلم القفز والطيران للأعلى - الجري 5 م ثم الارتقاء على سلم القفز والطيران من فوق الزميل الواقف أمام سلم القفز - القيام بالارتكاز على بداية الحصان بعد القيام بالارتقاء والطيران الأول ومن ثم النزول أمام الحصان - الجري 15 م ثم الارتقاء على سلم القفز والطيران للأعلى ثم الارتكاز على بداية الحصان والثبات القصير ثم النزول أمام الجهاز.		-(م1) التأكيد على ثبات وضع الارتكاز على العضدين أثناء المرجحة - مراعاة عدم تقوس الجسم بشكل كبير في المرجحة الخلفية - التأكيد على فتح الأرجل في الوقت المناسب -(م2) الجري في خط مستقيم - الارتقاء في الثلث الأخير من سلم القفز - الطيران للأعلى وليس للأمام والجسم على كامل استقامته في الهواء - عدم ثني الذراعين أثناء الارتكاز على الحصان - الجسم على كامل استقامته في الهواء مع عمل تقوس للظهر للخلف والأمشاط مفرودة
الجزء الرئيسي	- نشاط تعليمي	15د			
	- نشاط تطبيقي	30 د			
5 دقائق					
الجزء الختامي		3 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة
		2 د	- الاستعداد للانصراف		- الاستعداد للانصراف

الاسبوع : الثاني

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف التعليمي: تعليم مهارة الكب من المرجحة الأمامية (م1)

ربط المراحل السابقة (الجري التقربي-الارتقاء-الطيران الأول-الارتكاز والدفع) بعضها مع بعض . (م2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
10 دقائق					
الجزء التمهيدي	- المقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص	1 د 4 د 5 د	- تسجيل الغياب - تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم
45 دقيقة			- شرح وتوضيح مهارة الكب على جهاز المتوازي(م1)		
الجزء الرئيسي	- نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي	15 د 30 د	شرح الخطوات التعليمية لمراحل تعلم الكب - العمل على شرح الخطوات التعليمية لمرحلة الارتكاز على الحصان وربطها من الناحية التنسيقية بالمراحل السابقة (م2) الوقوف –الذراعين أماماً- إحدى القدمين مفرودة أماماً أسفل – سحب الذراعين إلى جانب الجسم وبنفس التوقيت سحب القدم المفرودة إلى جانب القدم الأخرى مع عمل دفع من مركز ثقل الجسم إلى الأمام والأعلى - جلوس طويل مع ارتكاز الساعدين على الأرض ثني إحدى القدمين للداخل مع رفع الجسم قليلاً عن الأرض - العمل على سحب القدم الأخرى (المفرودة أماماً) إلى الأسفل مع الدفع من منطقة مركز ثقل الجسم إلى الأعلى - الجري (10م) – الارتقاء- الطيران - الارتكاز على نهاية الحصان ومن ثم فتح القدمين والجلوس فتحا على الجهاز - زيادة المسافة إلى (20)(مسافة الجري) - الربط بين المراحل السابقة والتنسيق بينها للوصول إلى الأداء الصحيح .(م2)		- التأكيد على أهمية دور المرجحة في أداء هذه المهار (م1) العمل على التنسيق مابين سحب القدمين للأسفل وعم النتر للاعلى بصورة صحيحة . - تصحيح الأخطاء - الربط بين مراحل القفز على الحصان وبصور صحيحة(م2) - التأكيد على عدم ثني الذراعين أثناء الارتكاز والذراع باتساع الصدر - يكون الارتكاز في مهارة القفز على الثلث الأخير م الحصان - عدم فتح الأرجل أثناء الطيران والارتكاز .
5 دقائق					
الجزء الختامي		3 د 2 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه - الاستعداد للانصراف		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة الاستعداد للانصراف

الاسبوع: الثاني

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية الثامنة + التاسعة

الهدف التعليمي: تعليم مهارة الكب من المرجحة الأمامية (م1)

تعليم مرحلة الطيران الثاني والهبوط ثم ربطها مع المراحل السابقة (م 2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
الجزء التمهيدي	10 دقائق - المقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص	1 د 4 د 5 د	- تسجيل الغياب - تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم
الجزء الرئيسي	45 دقيقة - نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي	15 د 30 د	- شرح وتوضيح الخطوات التعليمية للكب(م1) / شرح مرحلة الطيران الثاني والهبوط(م2) - (م1)الرقود على الظهر، ثني الذراعين على الصدر - رفع القدمين أماماً عاليا بزاوية ما بين 15- 30 ° - سحب الأرجل إلى الأسفل مع عمل نتر من مركز ثقل الجسم (نتر) إلى الأعلى - جلوس طويل داخل المتوازي الصغير (التعليمي) ارتكاز على العضدين ثني إحدى القدمين إلى الداخل مع فرد الرجل الأخرى أماماً عالياً سحب الرجل إلى الأسفل مع عمل (نتر) من مركز ثقل الجسم إلى الأعلى و دفع من الأيدي إلى الأعلى - (م2) القيام بعمل انبطاح مائل فوق الحصان - ثني الركبتين ثم دفع الحصان للأعلى مع مساعدة من قبل الزميل لعمل ارتكاز ومن ثم النزول على الجهاز - نفس التمرين السابق ولكن بعد الانتهاء من الارتكاز يتم فتح القدمين ودفع الجهاز والهبوط على الأمشاط والركبتين منثنية ومن ثم فردهما		- التأكيد على عدم فتح القدمين أثناء (م1) - التركيز على أهمية الدفع من الأيدي والأكتاف أثناء النتر - التأكيد على أن يكون الطيران الأول فوق مستوى الحصان(م1) - الارتكاز والدفع يكون في الثلث الأخير من الحصان التأكيد على تقوس الجسم للخلف أثناء الارتكاز . - يجب الدفع من الأيدي والأكتاف لعمل طيران ص - عدم ثني الذراعين - ثني الركبتين عند الهبوط على الأرض ثم فردهم مرجحة الذراعين أماماً جانباً
الجزء الختامي	5 دقائق	3 د 2 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه - الاستعداد للانصراف		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف

الاسبوع : الثاني+ الثالث

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية العاشرة + الحادية عشرة

الهدف التعليمي: تعليم مهارة الكب من المرجحة الأمامية (م1)

تعليم مرحلة الارتكاز والدفع – والطيران والهبوط وربطها مع المراحل السابقة (م2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
الجزء التمهيدي	10 دقائق				- مراقبة الطلاب أثناء الجري
	- المقدمة	1 د	- تسجيل الغياب		- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة
	- الإحماء العام	4 د	- تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم
	- الإحماء الخاص	5 د	- تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		
الجزء الرئيسي	45 دقيقة		- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة السابقة.		-(م1) التأكيد على صحة أداء المرجحة
	- نشاط تعليمي	15 د	- التأكيد على أهم الخطوات التعليمية والفنية في أداء مهارة الكب / التأكيد على أهم الخطوات التعليمية لمرحلة الارتكاز والدفع ومرحلة الطيران الثاني والهبوط .(م2)		- عدم ثني القدمين أثناء أداء الكب (النتر) - الدفع من الأيدي والأكتاف لنجاح الكب - عدم فتح القدمين أثناء أداء الكب (النتر)
	- نشاط تطبيقي	30 د	القيام بأداء مهارة الكب وبصورة صحيحة بوجود المساعدة - عمل انبطاح مائل على الأرض ، دفع الأرض للأعلى ولثبات ثم فتح القدمين والنزول فتحا - القيام بعمل انبطاح مائل فوق الحصان ، ثني إحدى القدمين للداخل مرجحة الرجل الحرة عالياً ثم دفع رجل الارتقاء إلى الأعلى واللحاق بالرجل الحرة – ثبات بسيط مع تقوس في الظهر – ثم الهبوط بفتح القدمين ودفع الحصان وفرد الذراعين أماماً عالياً - ربط المراحل السابقة بعضها مع بعض (الجري – الارتقاء – الطيران(1) -الارتكاز والدفع- الطيران (2) والهبوط .		- (م2) التأكيد على عدم فتح القدمين أثناء الارتكاز والدفع - عدم ثني الركبتين أثناء الهبوط من فوق الجهاز - الهبوط على الأمشاط مع ثني في الركبتين قليلا.
الجزء الختامي	5 دقائق				- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط
		3 د	- نشاط حر / تمارين تهدئة		- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة
		2 د	- الاستعداد للانصراف		- الاستعداد للانصراف

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية الثانية عشرة + الثالثة عشرة

الهدف التعليمي: تعليم مهارة الكب من المرجحة الأمامية (م1) تعليم مهارة القفز فتحاً على المهر الصغير (التعليمي) (م2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
الجزء التمهيدي	10 دقائق				
	- المقدمة	1 د	- تسجيل الغياب		- مراقبة الطلاب أثناء الجري
	- الإحماء العام	4 د	- تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة
	- الإحماء الخاص	5 د	- تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم
الجزء الرئيسي	45 دقيقة				
	- نشاط تعليمي	15 د	- شرح وتوضيح أهم الخطوات التعليمية والفنية لأداء مهارة الكب بصورة صحيحة(م1) / العمل على شرح أهم الخطوات التعليمية والفنية لأداء مهارة القفز فتحا (م2)		- (م1) التأكيد على أداء المرجحة بصورة صحيحة - مراعاة النواحي الفنية في عملية الكب (النتر) - تتم المساعدة لأخذ الإحساس بالكب من خلال دفع بسيط للطالب من منطقة الظهر والأكتاف
	- نشاط تطبيقي	30 د	- يؤدي الطالب المرجحة ثم القيام بعمل الكب وبمساعدة ومساندة في أداء المهارة - القيام بأداء المهارة لكن بدون وجود أي مساعدة أو مساندة - الجري 20م ثم أداء مهارة القفز فتحاً بجميع مراحلها على المهر الصغير - أداء مهارة القفز فتحا على حصان للقفز بالعرض .		- (م2) مراعاة الجري بخط مستقيم وبسرعة متزايدة - مراعاة أن يكون الطيران الأول للأعلى وليس للأمام الارتكاز على الحصان يكون على الثلث الأخير منه
الجزء الختامي	5 دقائق				
		3 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط
		2 د	- الاستعداد للانصراف		- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة
					- الاستعداد للانصراف

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية الرابعة عشرة + الخامسة عشر

الهدف التعليمي: أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب) (م1)

أداء مهارة القفز فتحا (م2)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
الجزء التمهيدي	10 دقائق				
	- المقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص	1 د 4 د 5 د	- تسجيل الغياب - تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم
الجزء الرئيسي	45 دقيقة				
	- نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي	15 د 30 د	- شرح وتوضيح مهارة جلوس التوازن وربطها مع الخروج (م1) - العمل على أداء مهارة الكب وبوجود مساعدة عند الضرورة - قيام بالارتكاز على اليدين فوق العارضتين سحب القدمين من الأسفل إلى الأمام وعمل زاوية 90 مع الجسم (جلوس التوازن) والثبات 3ث تقريبا ثم فتح القدمين على العارضتين بعد عمل الجلوس دون ثني بالقدمين ثم الارتكاز فتحا على منطقة الفخذ الداخلية والأمشاط مفرودة . - يتم ميل الجذع ثم جمع إحدى القدمين بجانب الأخرى - دفع العارضتين والخروج . - أداء مهارة القفز فتحا على حصان المهر الصغير(م2) أداء مهارة القفز فتحا على حصان القفز بالعرض - أداء مهارة القفز فتحا على الحصان الكبير بالطول		- التأكيد على الثبات أثناء أداء مهارة جلوس التوازن ب3 ث تقريباً (م1) - الأمشاط مفرودة للأمام والقدمين مضموضتين - يكون الجلوس فتحا على العارضتين على منطقة الفخذ الداخلية - التأكيد على استقامة الجسم أثناء عمل الانبطاح المائل المعكوس - يتم دفع العارضتين من الأيدي للخروج - التأكيد على أهم النقاط التعليمية والفنية في أداء مهارة القفز فتحا - تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	5 دقائق				
		3 د 2 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه - الاستعداد للانصراف		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف

الأسبوع : الرابع

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية: السادسة عشرة + السابعة عشرة

الهدف التعليمي: تعليم الإحساس بنقاط الارتكاز في الوقوف على اليدين (م3)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
10 دقائق					
الجزء التمهيدي	- المقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص	1 د 4 د 5 د	- تسجيل الغياب - تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم
45 دقيقة					
الجزء الرئيسي	- نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي	15 د 30 د	- شرح وتوضيح كيفية الإحساس بنقاط الارتكاز في الوقوف على اليدين (م3) - ارتكاز على المشطين- فرد الذراعين أماماً وباتساع الصدر - طبع الأيدي على البساط والأصابع مفرودة وتشير إلى الأمام - دفع الجسم من الأمشاط إلى الأعلى للإحساس بالارتكاز على الأيدي، دون فصل الأمشاط عن الأرض - نفس التمرين السابق مع فصل بسيط للأمشاط عن الأرض - نفس التمرين السابق وبمساعدة الزميل يتم زيادة الدفع للأعلى للارتكاز على الأيدي مع بقاء الركبتين منثنيتين .		- الأيدي باتساع الصدر - الأصابع مفرودة وتشير إلى الأمام - الرأس للداخل قليلا والنظر بين نقاط الارتكاز .(م3)
5 دقائق					
الجزء الختامي		3 د 2 د	- نشاط حر / تماريه تهدئية - الاستعداد للانصراف		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف

الأسبوع : الخامس

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية: الثامنة عشر

الهدف التعليمي: أداء مهارة الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط (م3)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
	10 دقائق				
الجزء التمهيدي	- المقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص	1 د 4 د 5 د	- تسجيل الغياب - تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم
	45 دقيقة				
الجزء الرئيسي	- نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي	15 د 30 د	- (م3) شرح وتوضيح مهارة الوقوف على اليدين وكيفية أداء هذه المهارة بالاستناد على الحائط - عمل نموذج توضيحي للمهارة . - الوقوف أمام الحائط- فرد إحدى القدمين أماماً مع مرجحة الرجل الخلفية (الحرة) خلفاً عالياً- الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط - العمل على دفع الأمشاط للحائط بشكل بسيط في محاولة لحرير الجسم عن الحائط - العمل على تكرار التمرين السابق لأخذ الإحساس بالوقوف على اليدين- بالاستناد على الحائط- وأخرى من غير استناد على الحائط - أداء المهارة على البساط وبسند من قبل زميل مع محاولة تثبيت الوقوف بالشكل الصحيح		- التأكيد على عدم ثني الذراعين أثناء الوقوف - الذراعين باتساع الصدر والأصابع مفرودة وتشير إلى الأمام - الجسم على استقامة كاملة دون وجود ثني في المفاصل أو تقوس بالظهر - الأمشاط مفرودة وتشير للأعلى
	5 دقائق				
الجزء الختامي		3 د 2 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه - الاستعداد للانصراف		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف

الأسبوع : الخامس

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الغياب:

الوحدة التعليمية: التاسعة عشر + العشرون
الهدف التعليمي: أداء مهارة الوقوف على اليدين بالاستناد على اليدين (م3)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
الجزء التمهيدي	10 دقائق				
	- المقدمة	1 د	- تسجيل الغياب		- مراقبة الطلاب أثناء الجري
	- الإحماء العام	4 د	- تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة
	- الإحماء الخاص	5 د	- تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم
الجزء الرئيسي	45 دقيقة		- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة السابقة - العمل على تكرار نفس التمرين السابق (الوقوف بالاستناد على الحائط)		
	- نشاط تعليمي	15 د	- القيام بأداء المهارة على البساط الأرضي ويسند من الزميل مع تصحيح أوضاع الجسم في محاولة لتثبيت الوقوف بصورة صحيحة		- تكون طريقة السند بمسك أمشاط الزميل أثـ[ـناء] الوقوف على اليدين - العمل على تصحيح الأخطاء أثناء الوقوف من قـ[ـبل] المسند
	- نشاط تطبيقي	30 د	- نفس التمرين السابق ولكن بعد سند الزميل وتثبيت الوقوف لديه يتم تركه لأخذ الإحساس بالوقوف من تلقاء نفسه - أداء المهارة بدون سند - أداء المهارة بوجود سند وأثناء الثبات يتم ثني الذراعين والرأس للداخل ثم النزول وعمل دحرجة أمامية جلوس طويل .		- التأكيد على عدم ثني الذراعين والجسم على استقا[مة] واحدة - الأمشاط مفرودة والقدمين مضمومتين
الجزء الختامي	5 دقائق				
		3 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط
		2 د	- الاستعداد للانصراف		- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة
					- الاستعداد للانصراف

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة: 60 دقيقة

الغياب:

الوحدة التعليمية: الحادية والعشرون + الثانية والعشرون + الثالثة والعشرون +الرابعة والعشرون

الهدف التعليمي: أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)(م1) أداء مهارة القفز فتحاً (م2) – أداء مهارة الوقوف على اليدين (م3)

أقسام الوحدة		الزمن	المحتوى	الوسائل والأنشطة	ملاحظات
10 دقائق					
الجزء التمهيدي	- المقدمة	1 د	- تسجيل الغياب		- مراقبة الطلاب أثناء الجري.
	- الإحماء العام	4 د	- تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم		- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة.
	- الإحماء الخاص	5 د	- تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)		- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم
45 دقيقة					
الجزء الرئيسي	- نشاط تعليمي	15 د	- التأكيد على أهم النواحي الفنية في أثناء أداء المهارات، مع توضيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلاب والعمل على تلافيها أثناء الأداء، وذلك للوصول للأداء الأفضل في تأدية المهارة - التركيز على أهم المراحل التي تمر فيها المهارة للوصول إلى أداء أفضل وبصورة صحيحة		-(م1) التأكيد على أهم الخطوات والمراحل التعليمية والفنية التي تمر بها المهارة - العمل على تحسين أداء المرجحة طلوع للكب وذلك بعد تلافي الأخطاء . -(م2) العمل على تحسين مرحل القفز للوصول إلى الأداء المثالي في تأدية المهارة
	- نشاط تطبيقي	30 د	- أداء نموذج للمهارات وبصورة صحيحة -(م1) القيام بأداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية مع التركيز على (المرجحة ومهارة الكب) - (م2) أداء مهارة القفز فتحاً مع التركيز على مراحل القفز (الخطوات التقريبية- الارتقاء والطيران الأول- الارتكاز والدفع- الطيران الثاني والهبوط) - (م3) أداء مهارة الوقوف على اليدين .		-(م3) العمل على تحسين الوقوف من خلال تلافي الأخطاء كالوقوف على حساب القوة العضلية أو تقوس الظهر أو ثني في الذراعين إلى غير ذلك من الأخطاء .
5 دقائق					
الجزء الختامي		3 د 2 د	- نشاط حر / تماريه تهدئيه - الاستعداد للانصراف		- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف .

ملحق رقم (6)

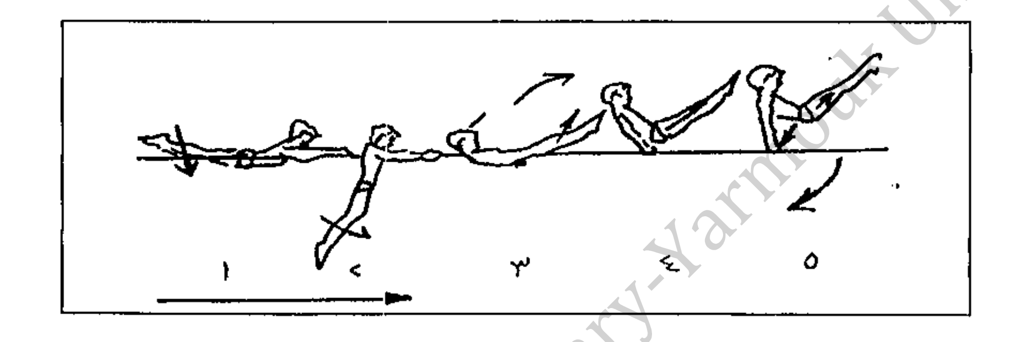
تمارين الإطالة والمرونة الخاصة بالمهارات

- ❖ (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل لملامسة الأرض.
- ❖ (وقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً، ضغط المنكبين خلفاً.
- ❖ (وقوف فتحا. رفع الذراعين عاليا تشبيك) شد الجسم لأعلى.
- ❖ (وقوف) خفض ورفع الرأس أماما وخلفا.
- ❖ (وقوف) ثني ومد الرقبة للجانبين بالتبادل.
- ❖ (وقوف. الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل على الرجلين بالتبادل.
- ❖ (جلوس طويل. الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما ولمس أصابع القدمين.
- ❖ (وقوف فتحاً) لف الجذع إلى الجانب اليمين مع ثني الذراعين أمام الصدر.
- ❖ (وقوف) طعن جانباً.
- ❖ (وقوف فتحا) ثني الجذع للجهة اليسار مع تشبيك اليدين خلف الرقبة للتبادل.
- ❖ (جلوس على أربع) رفع الظهر للتحدب، خفض الظهر إلى أسفل مع رفع الرجل اليسرى خلفا والذراع اليمنى أماما تبادل.
- ❖ (وقوف. تشبيك اليدين خلف الجسم) ثني الجذع أماما أسفل مع رفع الذراعين خلفا عاليا.
- ❖ (وقوف فتحا. الذراعين عاليا مع تشبيك اليدين) ثني الجذع أماما أسفل مع خفض الذراعين أماماً اسفل بين الرجلين.
- ❖ (وقوف فتحا. القدم اليسرى أماما) ثني الجذع أماما أسفل على الرجل اليسرى تبادل.
- ❖ (جلوس طويل فتحا. الذراعان عاليا) ثني الجذع على القدم اليسرى ثم القدم اليمنى.
- ❖ (جلوس تربيع. تشبيك الذراعين خلف الرقبة) ثني الجذع أماما مع خفض الذراعين.
- ❖ (جلوس تكور. مسك الساقين باليدين) دحرجة الجسم للخلف على الظهر-ثم دحرجة الجسم للرجوع للوضع الابتدائي.
- ❖ (وقوف – اليدين خلف الرقبة) رفع الركبة اليمنى مع ثني الجذع أماما ولمس المرفق الأيسر للركبة اليمين.
- ❖ (وقوف) ميل الجذع جانبا ومحاولة لمس أبعد نقطة في الساق بأطراف الأصابع والثبات.

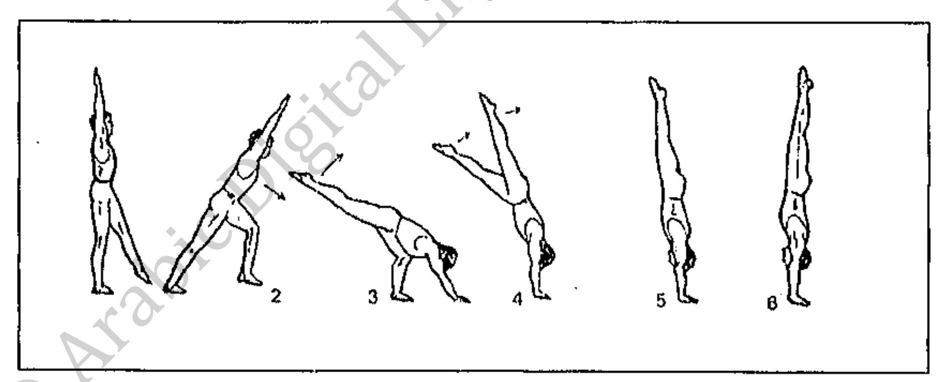
ملحق رقم (7)

الصور الخاصة بالمهارات

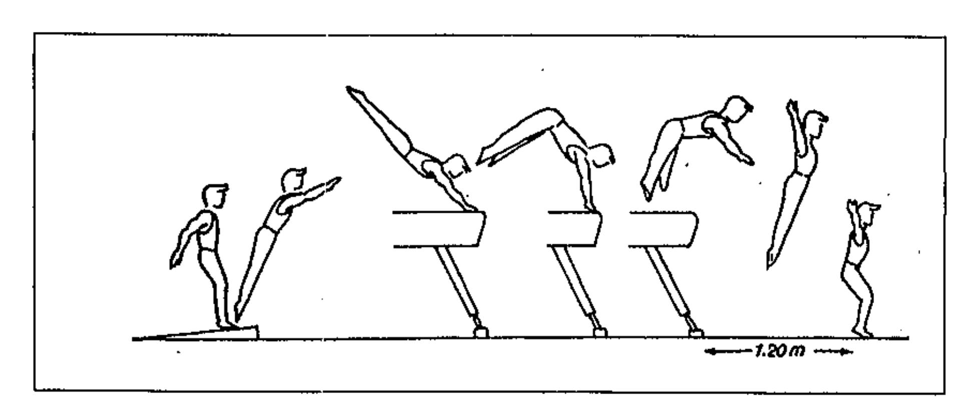
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية(الكب)



مهارة القفز فتحاً



مهارة الوقوف على اليدين



ABSTRACT

AL-Subaihat, Abdullah Fahd Twairish. The Effect of Using some Instructional Media on Learning and Improving Performance Level of Some Basic Skills in Gymnastics. (a comparative Study).Master Thesis, Yarmouk University, 2006. (Supervisor: Dr. Ahmad AL-Bataineh and Mohammad Abu ALKishek, Co-supervisor.)

This study aims at analyzing the effect of using some instructional media on learning and improving performance level of some basic skills in gymnastics. Study sample consists of 24 students chosen intentionally from the students of the Faculty of Physical Education in Yarmouk University. The subjects were divided into three groups (two experimental groups and one control group). The first experimental group applied the instructional program using the computer, the second experimental group applied the program through using overhead projector. While the third group – the control group- applied the program in the traditional method without using and media or instructional aids. The application of the program lasted for six weeks, four periods every week and every period took one hour. The researcher used the experimental methodology as he performed pre tests and post. He also analyzed the data by using the appropriate statistical measures. The results show that there were significant differences in learning and improving the performance level for the favor of the first

experimental group which used the computer followed by the second experimental group. The least improvement was in the control group as no media was used. The researcher recommends that the teachers should use instructional media so as to improve the performance level of some basic skills in gymnastics and other sports. It is also necessary to make sure of the availability of such media at the proper time in every educational institution.

Key words: Instructional Media, computer, overhead projector, Gymnastics